



Shnoro Niko

Liikunnanopettaja positiivisten liikuntakokemusten mahdollistajana

Kasvatustieteen kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettaja
2020
27.4.2020

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Liikunnanopettaja positiivisten liikuntakokemusten mahdollistajana (Niko Shnoro)

Kasvatustieteen kandidaatintyö, 30 sivua

Toukokuu 2020

Tutkielman tarkoituksena on selvittää keinoja, joilla liikunnanopettaja voi mahdollistaa positiivisten liikuntakokemusten syntymistä oppilaille. Tutkielma toteutettiin kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella, jossa kirjallisuuden avulla pyritään löytämään konkreettisia keinoja myönteisten tunteiden syntyyn.

Liikunnallisuus on ajankohtainen aihe, koska nykyään nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tämä taas heijastuu aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Nuori elää yläkoulussa nuoruusvaihettaan, jossa nuoren mielenkiinnon kohteita ohjaavat vahvasti tunteet. Tutkimuksen aihe syntyi omasta mielenkiinnostani liikunnanopettajan ammattia ja liikuntaa kohtaan sekä liikunnan tärkeydestä meidän yhteiskunnassamme. Opetussuunnitelman mukainen liikunnan opetuksen tavoite toimi myös osasyynä aiheen valintaan.

Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan liikunnan tärkein tehtävä yläkoulussa on antaa positiivisia liikuntakokemuksia oppilaille. Tutkimuksessa selvitetään kirjallisuuden avulla positiivisen liikuntakokemuksen mahdollistamisen konkreettisia keinoja, jotka ovat perusopetuksen opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisia.

Tutkimuksen perusteella positiiviset liikuntakokemukset lisäävät nuorten fyysistä aktiivisuutta ja fyysinen aktiivisuus nuorena ennustaa myös aikuisiän fyysistä aktiivisuutta. Liikunnanopettajan rooli on tärkeä nuoren liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle sekä myönteisten tunteiden saamiselle liikunnasta. Opettajan tekemillä ratkaisulla sekä toiminnalla on iso merkitys nuoren käsitykseen itsestään liikkujana.

Tutkimustulosten perusteella myönteisten tunteiden mahdollistamisen keinoja ovat opettajan tekemät ryhmäjaot, jossa ryhmät muodostetaan opettajajohtoisesti. Liikuntatunnin tehtävät olisi hyvä suunnitella yksilöllisesti oppilaiden taitotasoa vastaaviksi. Positiivisen pedagogiikan avulla oppilas tunnistaa ja kehittää omia luonteenvahvuuksiaan sekä tunnistaa myönteisiä tunteitaan. Opettajan valitsemat opetustyyli liikuntatuntien tavoitteisiin sopiviksi ovat edesauttamassa oppilaiden myönteisten tunteiden syntyä. Positiivinen ja kannustava palaute oppitunnin aikana kannustaa nuorta liikkumaan. Arvioinnin olisi hyvä olla positiivista, rakentavaa sekä nuoria kannustavaa.

Avainsanat: positiivinen liikuntakokemus, koululiikunta, positiivinen pedagogiikka, perusopetuksen opetussuunnitelma, liikunnanopettaja.

Sisältö

1	Johdanto	4
1.1	Tutkimusmenetelmä	5
2	Liikunta nuoruudessa	6
3	Koululiikunnan suunnittelu, toteutus ja tavoitteet.....	8
3.1	Liikunnanopettajan rooli.....	10
3.2	Positiivinen liikuntakokemus.....	12
3.3	Haasteet koululiikunnassa	13
4	Keinot positiivisen liikuntakokemuksen luomiseen liikuntatunnilla	17
4.1	Ryhmäjaot opettajan johdolla	17
4.2	Liikuntatunnin tehtävät taitotason mukaisesti.....	19
4.3	Positiivisella pedagogiikalla lisää hyvinvointia	21
4.4	Opetustyylin valinta tavoitteen mukaan	24
4.5	Pystyvyyden lisääminen palautteen avulla	25
4.6	Yksilöllinen arviointi.....	28
5	Yhteenveto	31
6	Pohdinta.....	33
	Lähteet	36

1 Johdanto

Koululiikunnan tavoitteena on luoda oppilaalle positiivisia liikuntakokemuksia, jotka mahdollisesti johtavat oppilaan liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Opetushallitus, 2014). Liikunta koulussa perustuu paljolti uusien taitojen oppimiselle (Jaakkola, 2017), joka vahvistaa pätevyyden tunnetta (Karvonen, Nikander & Piirainen. 2016). Pätevyyden tunne johtaa positiiviseen liikuntakokemukseen ja sitä kautta fyysiseen aktiivisuuteen (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra. 2008).

Oppilaille on tärkeää luoda myönteisiä kokemuksia, koska ne ovat suurin syy nuoren fyysiseen aktiivisuuteen (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra. 2008). Onkin tärkeä tutkia keinoja, joilla liikunnanopettaja voi omalla toiminnallaan mahdollistaa myönteisten kokemusten syntyä. On myös havaittu, että nuoren fyysinen aktiivisuus ennustaa myönteistä aikuisiän fyysistä aktiivisuutta (Telama ym., 2005).

Tutkielman aihe syntyi omasta henkilökohtaisesta mielenkiinnosta liikuntaa ja etenkin liikunnanopettajan toimintaa kohtaan, koska nykytilanteessa nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Laakso, 2007). Fyysiseen aktiivisuuteen onkin yhteydessä nuorten kokemat positiiviset liikuntakokemukset (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra. 2008). Tutkimuksen lähtökohdaksi toimi nuorten fyysisen aktiivisuuden vähentyminen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys koululiikunnan kokemuksiin. On mielenkiintoista ja ajankohtaista selvittää keinoja, kuinka liikunnanopettaja voi mahdollistaa myönteisten kokemusten syntyä. Näiden tietojen pohjalta tutkimuskysymykseksi muodostui: Millä keinoilla liikunnanopettaja voi olla mahdollistamassa positiivisten liikuntakokemusten syntymistä?

Tutkielmani on kirjallisuuskatsaus, jossa selvitän keskeisimpiä opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisia keinoja, joilla liikunnanopettaja voi olla mahdollistamassa positiivisten kokemusten syntyä. Tutkielmassa tarkastellaan nuoruutta ikävaiheena, tutkitaan liikunnan oppiainetta opetussuunnitelman tavoitteiden kautta sekä pohditaan liikunnanopettajan ammattia. Lopussa perehdytään liikunnanopettajan keinoihin positiivisten liikuntakokemusten mahdollistamiseksi yhdeksäsluokkalaisen kehitysvaiheelle sopivilla tavoilla. Yhdeksäsluokkalainen nuori elää elämänsä nuoruusvaihetta, jossa nuori elää vahvasti tunteiden kautta ja suuntaan motivaationsa sekä huomionsa asioihin, jotka antavat myönteisiä kokemuksia. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.) Selvittämisen tavoitteena onkin löytää keinoja, joilla antaa myönteisiä tunteita yhdek-

säsluokkalaiselle oppilaalle. Tällaisia keskeisiä keinoja ovat opettajan johdolla tekemät ryhmäjaot, jossa opettaja pyrkii tekemään mahdollisimman heterogeeniset ryhmät ja joukkueet. Jokaiselle oppilaalle annetut heidän taitotasonsa mukaiset tehtävät ovat mahdollistamassa myönteisten tunteiden syntymistä. Positiivinen pedagogiikka, jossa oppilaan hyvinvointia pyritään lisäämään, toimii myös myönteisten tunteiden mahdollistajana. Opettajan valitsemat eri opetustyyli opetuksen tavoitteiden mukaisesti sekä opettajan antama positiivinen palaute ja kehittävä arviointi toimivat myönteisten liikuntakokemusten mahdollistajana.

1.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimukseni on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on tutkia aiempaa kirjallisuutta ja muodostaa näiden avulla vastauksia tutkimuskysymykseeni. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa pyritään kuvaamaan laaja-alaisesti tutkittavaa ilmiötä ilman tiukoja ja tarkkoja sääntöjä ja metodeja. (Salminen, 2011.) Tutkimuksen kokoamisella kirjallisuuskatsauksena on tarkoitus rakentaa kokonaiskuvaa tutkittavasta aiheesta (Salminen, 2011) sekä löytää keinoja liikunnanopettajalle myönteisen liikuntakokemuksen mahdollistamiseen. Aiheessani tarkastellaan, kuinka liikunnanopettaja voi olla mahdollistamassa myönteisiä kokemuksia yläkoululaiselle nuorelle. Sen myötä kirjallisuuskatsauksessani käytän lähteitä, jotka liittyvät yläkouluun ja yläkouluikäiseen nuoreen. Myös keinot, joita katsauksen avulla kootaan yhteen liittyvät perusopetuksen opetussuunnitelman asettamiin liikunnan opetuksen tehtäviin ja tavoitteisiin. Pyrin löytämään konkreettisia toiminnan keinoja, joita liikunnanopettaja voi käyttää liikunnantunnilla.

2 Liikunta nuoruudessa

Koululiikunta yhdistää kaikkia suomalaisia, koska se on ainoa organisoitu liikunnanmuoto, johon jokainen kansalainen on osallistunut tai osallistuu elämänsä aikana. On hyvä muistaa, että juuri koulun tarjoama liikunta voi osalle nuorista olla heidän ainoa fyysisen liikunnan muoto. (Penttinen, Nupponen & Pehkonen, 2012.) Nuorelle, jolle viikoittainen yksittäinen liikuntatunti on ainoa kontakti liikuntaan ja liikkumiseen ylipäättään, koululiikunnan merkitys kasvaa entisestään (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008). On havaittu, että liikunnallisen aktiivisuuden määrällä nuoruudessa on vaikutusta aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen (Telama ym., 2005). Koululiikunnan tavoitteena onkin kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnalliseen elämään luomalla heille myönteisiä kokemuksia liikunnasta (Opetushallitus, 2014).

Liikunnan harrastamisen merkitys nuorena korostuu nykypäivän maailmassamme. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä montaa eri kansansairautta, esimerkiksi liikalihavuutta sekä sydän- ja verisuonitauteja. Liikunnan avulla nuoren kokonaisvaltainen hyvinvointi kehittyy ja hänelle kasvaa myönteinen liikuntaidentiteetti. (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007.) Fyysinen aktiivisuus nuorten keskuudessa on vähentynyt yhteiskunnan koneellistumisen sekä ihmisten fyysisen passivoitumisen vuoksi. Koneellistuminen on vienyt suuren osan nuorten fyysisestä aktiivisuudesta erilaisten pelikonsolien ja muiden videopelien takia sekä koneellistuminen on alentanut nuorten fyysistä aktiivisuutta myös autojen muodossa. (Laakso, 2007.) Esimerkiksi koulumatkat kuljetaan vanhempien auton kyydissä tai julkisen liikenteen bussissa istuen paikallaan passiivisesti ilman fyysistä aktiivisuutta. Nuorten kasvava ruutuaika on yksi huolenaiheista ja syy fyysisen aktiivisuuden pienenemiseen. (Lintunen, 2007.) Nuori viettää aikaa television, tietokoneen ja etenkin puhelimen parissa istualtaan tai paikallaan ollen, tällöin passiivisuuden määrä kasvaa pienentäen fyysistä aktiivisuutta. Koululiikunnalla onkin tärkeä rooli yhteiskunnassamme, koska myönteiset koululiikuntakokemukset ovat positiivisessa yhteydessä nuoren fyysiseen aktiivisuuteen. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008.) Onkin tärkeää kannustaa ja ohjata nuorta liikunnan pariin koulussa sillä lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastus ja fyysinen aktiivisuus ennustavat myönteistä aikuisiän fyysistä aktiivisuutta (Telama ym., 2005).

Nuorten liikuntakokemuksia tarkasteltaessa on hyvä huomioida, että nuoruusikä on sekä fyysisten että psyykkisten muutosten aikaa. Nuoruus jaetaan kolmeen vaiheeseen, joista kahta ensimmäistä, varhaisnuoruutta ja keskinuoruutta nuori elää yläkouluiäkisenä. Varhaisnuoruuden keskeisiä asioita ovat kapinointi vanhempia ja auktoriteetteja vastaan sekä ystävyys-suhteiden

luominen omiin ikätovereihin. Keskinuoruudessa taas painottuvat identiteettikysymykset ja minäkokemuksien selkeyttäminen. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Fyysisen kehityksen näkökulmasta murrosikä alkaa ja nuori saavuttaa sukukypsyyden. Murrosiän aiheuttamat muutokset hormonitoimintaan saavat aikaan myös nopeaa kasvua ja keho alkaa aikuistumaan. Pojilla lihasmassa lisääntyy tyttöjä enemmän. Suuret muutokset omaan fyysiseen omakuvaan voivat aiheuttaa hämmennystä ja tunteiden kirjoa häpeästä itseihailuun. Omaan kehoon muodostuva suhde on osa liikunnallista minäkuvaa sekä itsekäsitystä. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Nuoruudessa tapahtuvat fyysiset ja neurologiset muutokset saavat nuoren palaamaan pienen lapsen tapaan hahmottaa maailmaa kokonaisvaltaisesti. Tällöin tunteet ja tuntemukset ovat vahvasti yhteydessä niin kiinnostuksen kohteisiin kuin motivaatioon ja nuori toimii vahvasti niiden pohjalta. Nuori voi ilmaista itseään rajusti tai ristiriitaisesti ja tällöin taustalla on usein epävarmuutta ja pelkoa. Ikävaiheeseen liittyvä aiemmin opitun tiedon arviointi ja kriittinen kyseenalaistaminen kehittävät nuoren ongelmanratkaisukykyä. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007.)

Koska nuori elää vahvasti tunteiden kautta ja ne vaikuttavat suuresti siihen, kuinka nuori suhtautuu asioihin, on tärkeää muodostaa nuorelle koululiikunnassa positiivisia liikuntakokemuksia, jotta hänen kiinnostuksensa ja innostuksensa liikuntaa kohtaan kasvaa. Positiiviset liikuntakokemukset vahvistavat nuoren pystyvyyden ja pätevyyden tunnetta sekä selviytymisen tunnetta erilaisista liikuntatehtävistä. (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016.) Nuoren kokemalla liikunnallisella pätevyydellä on vaikutus opetussuunnitelman tavoitteen mukaisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen (Jaakkola, Yli-Piipari, Watt & Liukkonen, 2016). Tämän vuoksi liikuntatunti on tärkeää suunnitella pätevyyden tunteita tarjoavaksi. Liikunnallinen pätevyys tarkoittaa nuoren omia kokemuksia omasta pätevyydestään sekä taidoista selviytyä erilaisista liikunnallisista tehtävistä sekä tilanteista (Polet, Lintunen & Laukkanen, 2016). Positiiviset liikuntakokemukset ja niiden mahdollistaminen koululiikunnassa ovat tärkeässä roolissa nuoren liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. (Jaakkola ym., 2016; Telama ym., 2005.)

3 Koululiikunnan suunnittelu, toteutus ja tavoitteet

Liikuntaa kuten muitakin oppiaineita ohjaa perusopetuksen opetussuunnitelma. Opetussuunnitelma antaa oppiaineisiin opetussuunnan tavoitteiden kautta, joiden pitää kyseisessä oppiaineessa täyttyä. Yläkoulun liikunnan opetussuunnitelma antaa tarkkoja tavoitteita, joihin liikunnan oppitunneilla olisi hyvä oppilaiden kanssa pyrkiä. (Opetushallitus, 2014.) Vaikka tavoitteet ovatkin tarkasti opetussuunnitelmassa määritettyjä, opettaja saa vapaat kädet suunnitella ja toteuttaa opetuksensa opetussuunnitelman tavoitteita vastaaviksi (Kalaja & Koponen, 2017). Opetussuunnitelma antaa liikunnanopetukseen isot suuntaviivat ja liikunnanopettajan tehtävänä on suunnitella opetus niin, että tavoitteisiin päästään. Tällainen antaa liikunnanopettajalle suuren päätäntävällän opetuksen luonteesta ja etenkin vastuun tavoitteisiin pääsystä. Kaiken liikunnanopettajan suunnittelun ja toteuttamisen tulee olla opetussuunnitelmaan nojautuvaa tai opetussuunnitelman tavoitteilla perusteltua toimintaa. Opettajan virkavelvollisuuteen kuuluu opetussuunnitelman noudattaminen. (Kalaja & Koponen, 2017.)

Valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa liikunta nähdään oppiaineena, jossa opetuksella pyritään vaikuttamaan oppilaan fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen toimintakykyyn tukemalla niitä sekä tukemalla myönteiseen suhtautumiseen omaa kehoa kohtaan (Opetushallitus, 2014). Liikunnanopetuksen tarkoituksena on innostaa oppilas liikuntaan opettamalla uusia tietoja ja taitoja, jolloin oppilaalla on mahdollisuus omaksua liikunnallinen elämäntapa (Koivula & Pietilä, 2013). Positiivinen liikuntakokemus ja sen luominen oppilaalle liikuntatunnilla onkin tärkeimpiä liikunnanopetuksen tehtäviä, jolla opettaja pystyy tukemaan oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä opetussuunnitelman liikunnan tavoitteiden mukaisesti. Liikunnan tärkein tavoite opetuksessa on luoda positiivisia liikuntakokemuksia oppilaalle, jolloin oppilas saa tukea liikunnan positiivisista puolista ja omaksuu myönteistä liikunnallista elämäntapaa (Opetushallitus, 2014).

Yksittäisten liikuntatuntien olisi hyvä tarjota oppilaalle fyysistä aktiivisuutta, keholla työskentelyä, kehonhallintaa sekä yhdessä tekemistä. Liikuntatuntien erilaiset pelit ja leikit edesauttavat edellä mainittujen tavoitteiden täyttymistä, kun oppitunneilla tehdään mahdollisimman monipuolisia harjoitteita ja tutustutaan erilaisiin välineisiin. Liikunta oppiaineena pyrkii myös edistämään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa kaikkien oppilaiden välillä (Opetushallitus, 2014).

Liikunta on harvoja oppiaineita, jossa tunnilla tehdään yhdessä suurella ryhmällä jotain annettua tehtävää. Tällaisia tehtäviä voi olla yhteisen pelin, kuten hippaleikin pelaaminen. Liikunnan

tavoitteena onkin myös yhteisöllisyyden kasvattaminen ja edistäminen. Liikunnassa tällainen yhteisöllisyys ja ryhmänä työskentely korostuu muihin oppiaineisiin verrattuna. Opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan, että liikunnanopetuksen suunnittelussa on hyvä ottaa huomioon liikunnan monipuolisuus, ympäristön sekä eri vuodenaikojen tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen. Lisäksi on tärkeää pyrkiä hyödyntämään koulujen tilojen, kuten liikuntasalien ja pihakenttien lisäksi myös esimerkiksi lähiliikuntapaikkoja, erilaisia puistoja ja urheilukenttiä. Luonto taas tarjoaa hienoja mahdollisuuksia liikunnan opetukseen erilaisten luontopolkujen ja metsien johdolla. Tärkeintä kuitenkin on, että liikunta on turvallista oppilaille ja opettajalle. (Opetushallitus, 2014.)

Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnan tulisi tarjota oppilaille mahdollisuuksia ilmaista itseään kehollisesti. Onnistumisen tunne ja itsensä voittaminen antavat mahdollisuuden ilon tunteisiin. Liikunta on yhdessä tekemistä, joten se tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden sosiaalisuuteen sekä toisten auttamiseen. Yhdessä pelaaminen ja tekeminen mahdollistaa myös oppilaan osallisuuden tunteen, oppilas tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään ja tätä kautta tuntee olonsa entistä tärkeämmäksi. Liikunnan pitää tarjota oppilaille myös leikinomasta kisailua sekä ponnistelua vaativia harjoitteita ja suorituksia. (Opetushallitus, 2014.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa yläkoulun liikunnan opetuksen tavoitteet jaetaan kolmeen eri ryhmään. Nämä ryhmät ovat fyysinen toimintakyky, sosiaalinen toimintakyky sekä psyykinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn tavoitteisiin kuuluu oppilaan kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen ja kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja sekä havainnoimaan liikuntatilanteissa itseään ja ympäristöään. Oppilasta ohjataan harjoittelun kautta kehittämään hänen tasapaino- ja liikkumistaitojaan eri liikuntamuodoissa ja eri vuodenaikoina, harjoittelemaan ja kehittämään oppilaan välineenkäsittelytaitoja erilaisissa liikuntatilanteissa ja ympäristöissä, kannustetaan oppilasta kehittämään ja ylläpitämään omia fyysisiä ominaisuuksia sekä arvioimaan omaa fyysistä kuntoa, vahvistetaan oppilaan uima- ja vesipelastustaitoja sekä opetetaan oppilasta turvalliseen toimintaan ja toimimaan asiallisesti. (Opetushallitus, 2014.)

Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteena on ohjata oppilasta oppimaan ryhmässä työskentelyä sekä toisten oppilaiden huomioon ottoa eri liikuntatilanteissa. Myös yhteisten sääntöjen noudattaminen sekä reilun pelin periaatteen mukaan toiminen kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn kategoriaan opetuksen tavoitteissa. Psyykkisen toimintakyvyn tavoitteisiin luetaan oppilaan kannustaminen vastuunottoon ja oppilaan itsenäisten työskentelytaitojen vahvistaminen, myönteisten kokemusten saaminen itsestään, kehostaan ja taidoistaan. Oppilasta autetaan myös

ymmärtämään liikunnan hyötyjä kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä tarjotaan mahdollisuus yleisten liikuntamuotojen harrastamiseen, jota kautta oppilas saa mahdollisuuden löytää itseään miellyttäviä liikuntaharrastuksia. (Opetushallitus, 2014.)

3.1 Liikunnanopettajan rooli

Liikunnanopettajalla on suuri vastuu, mutta myös samalla mahdollisuus olla luomassa oppilaille positiivisia liikuntakokemuksia yksittäisillä oppitunneilla (Salin, Huhtiniemi & Hirvensalo, 2017). Liikunnanopettajan merkittävin haaste sekä tärkein tehtävä onkin luoda oppilaille heidän taitotasostaan riippumatta positiivisia liikuntakokemuksia, jotka vaikuttavat oppilaan persoonallisuuden motivaatioon. Mitä enemmän oppilas saa positiivisia kokemuksia liikunnasta, sitä enemmän hän motivoituu liikuntaa ja liikkumista kohtaan. Tällöin liikunnallisuudesta tulee osa oppilaan persoonallisuutta ja he omaksuvat liikunnallista aktiivista elämäntapaa. (Liukkonen & Jaakkola, 2017.) Koululiikunnassa oppilaat pääsevät kehittämään ryhmätyöskentelytaitojaan liikunnan eri joukkuepeleissä. Liukkonen ja Jaakkola (2017) mukaan opettajan olisi hyvä motivoida oppilaita ryhmätyöskentelyyn ja toisen auttamiseen, koska tämä vaikuttaa positiivisesti myös ryhmän kiinteyteen ja oppilaan ryhmään kuuluvuuden tunteeseen.

Liikunnanopettajan toimintaa opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa koulussa ohjaavat valtakunnallinen perusopetuksen opetussuunnitelma ja koulukohtainen opetussuunnitelma. Opetussuunnitelmat antavat opettajalle suuren kehyksen tavoitteineen, tehtävineen, normeineen ja kokonaisuuksineen, mutta opettajalle jää suuri päätäntävalta millä tavalla hän tuo liikunnan opetuksen käytäntöön erilaisine harjoitteineen sekä tehtävineen. Näin liikunnanopettajien opetuksessa voi eri koulujen välillä olla suuriakin eroja. (Kalaja & Koponen, 2017.)

Liikunnan opetus sekä liikuntatunnin sisältö koostuvat valtakunnallisten ja koulukohtaisten opetussuunnitelmien kehyksistä, joita muokkaavat liikunnan opettajan omat tavoitteet ja opetustaidot, näkemykset liikunnasta, koulun tilat sekä käytössä olevien välineiden mahdollisuus. Näistä koostuu lopulta liikuntatunnin konkreettinen sisältö. (Kalaja & Koponen, 2017.) Liikunnanopettajalla on vapaat kädet suunnitella konkreettisia liikuntatunnin sisältöjä. Sisältöjen pitää kuitenkin olla sisäistetty opetussuunnitelmassa mainittuihin liikunnanopetuksen tehtäviin ja tavoitteeseen, mutta opetuksen käytännön toteutuksen, opetustavan ja opetuksen sisällön opettaja itse päättää. Opetussuunnitelma antaa liikunnanopettajalle mahdollisuuden käyttää luovuuttaan opetussuunnitelman normien rajoissa.

Liikunnanopettajan ammattiin kuuluu vastuu koko koulun liikunnallisesta toiminnasta sekä sen kehittämisestä. Liikunnanopettajalla on pedagoginen vastuu ja vapaus, joka tuo paljon velvoitteita opettajalle hänen ollessaan vastuussa koko koulun liikunnanopetukseen liittyvistä käytännöistä. Käytänteiden pitää noudattaa ja tukea koulun tavoitteita, visiota ja tehtävää. Tämä liikunnanopettajan vastuu on kasvanut uuden opetussuunnitelman myötä johon opetuksen pitää pohjautua. Koulussa liikunnanopettaja on mukana pohtimassa, kuinka liikunta näkyy koulun kulttuurissa. Liikunnanopettaja voi olla suunnittelemassa esimerkiksi, kuinka liikunta näkyy koulun juhlissa sekä muissa koulun tapahtumissa. (Pulkkinen, 2017.)

Liikunnanopettaja on roolillaan ja esimerkillään luomassa myönteistä liikuntakulttuuria kouluun. Myönteiseen liikunnankulttuurin luomiseen heijastuu liikunnanopettajan omat käytännön esimerkit puheillaan ja teoillaan. Opettajan onkin hyvä pyrkiä liikuntatunnin toiminnan palautteella, kurssin jälkeisellä arvosanalla, yksittäisen oppitunnin suunnittelulla sekä oppitunnin varsinaisella toteutuksella ja omalla toiminnallaan luomaan oppilaalle sellaisen ilmapiirin, jossa oppilaalle syntyy mahdollisuuksia kokea positiivisia liikuntakokemuksia. (Pulkkinen, 2017.)

Liikunnanopettajan ammatti on monella tavalla samanlainen kuin yläkoulun muiden oppiaineiden opettajan työ. Työn keskiössä toimii oppilaan opiskeluiden tukeminen, kannustaminen eteenpäin, oppilaiden kasvattaminen ja uusien tietojen ja taitojen opettaminen. Kuitenkin liikunnanopettajan varsinainen opetustyö eroaa muiden oppiaineiden opetuksesta merkittävästi. Liikunnassa työskennellään erilaisissa oppimisympäristöissä, kuten koulun omassa liikuntasalissa, pururadalla suunnistaen ja talvella hiihtäen sekä mahdollisuuksien mukaan luistelua jäähallissa ja uintia uimahallissa (Salin ym., 2017). Tämä tuo opettajalle lisähuomioitavaa liikunnanopetuksen suunnitteluun ja toteutukseen. Liikuntatunnilla opettajan on vaikea havainnoida ja valvoa kaikkea mitä liikuntatunnilla tapahtuu. Oppilaat liikkuvat aktiivisesti vaihtaen paikkaa ja mahdollisesti myös liikkumistapaa. Liikunnanopettajan pitääkin liikuntatunnin suunnittelussa ottaa huomioon opetukselliset ratkaisut ja konkreettinen toiminta jo pelkästään turvallisuuden kannalta sekä myös vastuu asiat huomioiden. Opettajan pitää taata, että liikuntatunnilla on turvallista oppilaiden toimia tilan sekä välineidenkin puolesta. Liikunnanopettajan pitää varmistaa tietyn ajan välein, että liikuntatunnilla käytettävät koulun liikuntavälineet ovat kunnossa, turvalliset sekä liikunnan vaatimien ohjeiden mukaiset. (Kangasoja, 2017.)

Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnanopettajan tehtävänä on luoda oppilaalle positiivinen liikuntakokemus yksittäisestä liikuntatunnista. Positiiviseen kokemukseen vaikuttavat

kaikki liikuntatunnilla tapahtuvat asiat aina harjoitteista opettajan toimintaan. Opettajan toiminta liikuntatunnilla kattaa opettajan antaman palautteen, liikuntatunnin suunnittelun ja toteutuksen, opettajan tekemät joukkuejaot, arvioinnin, opettajan käyttämät opetustyyli, opettajan vuorovaikutustaidot ja kaiken sen miten opettaja käyttäytyy sekä toimii liikuntatunnilla. (Opetushallitus, 2014.) Jokainen näistä edellä mainituista toiminnoista voi olla vaikuttamassa oppilaan positiiviseen liikuntakokemukseen. Opettajalla onkin runsaasti mietittävää toiminnassaan liikuntatunnilla, jotta jokaiselle oppilaalle syntyy mahdollisuuksia positiivisen liikuntakokemuksen syntymiseen.

Oppilasta arvioidaan koulussa jatkuvasti, eikä liikuntakaan tee tässä poikkeusta, tosin arviointi eroaa hieman useista oppiaineista. Oppituntien aikana arvioidaan oppilaiden suoritusta sekä käyttäytymistä. Monissa oppiaineissa todistuksen numero koostuu oppituntien aikana tapahtuvasta toiminnasta, mutta myös tietyn ajan välein tai jakson lopussa olevalla kokeella, joka määrittää oppilasta arvioidessa hänen numeroaan todistukseen. Sekä oppitunneilla annettujen kotitehtävien tekeminen tai tekemättä jättäminen vaikuttaa suuresti oppilaan arviointiin. Liikunnasta harvoin tulee kotitehtäviä eikä liikunnassa ole loppukoetta, joka helpottaisi liikunnanopettajan arviointia. Liikunnanopettajan pitääkin suorittaa arviointia liikuntatuntien ajan oppilaista. Liikunnanopettajan arvioinnissaan arvioi oppilaan osaamisen tasoa oppilaan suorituksilla, jotka ovat suhteutettu oppilaalle asetettuihin tavoitteisiin. (Virta & Lounassalo, 2018.)

3.2 Positiivinen liikuntakokemus

Koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen toimintakykyyn sekä tukea oppilaan myönteistä suhtautumista kehoonsa. Tärkeitä tavoitteita on yksittäisillä liikuntatunneilla koetut positiiviset kokemukset liikuntatunnista, jotka edesauttavat liikunnallisen elämäntavan rakentumista. (Opetushallitus, 2014.) Opetussuunnitelman tavoitteita noudattamalla liikunnanopetuksessa opettaja luo oppilaalle mahdollisuuden myönteiseen liikuntakokemukseen. Positiiviset liikuntakokemukset vahvistavat ihmisen myönteistä minäkuvaa sekä tunne siitä, että liikuntatilanteista on mahdollista selviytyä, vahvistuu. (Karvonen, Nikander & Piirainen, 2016.)

Positiivisessa liikuntakokemuksessa puhutaan liikkujan tunnekokemuksista, joiden positiivisuus tai negatiivisuus määrittelevät liikunnankokemuksen. Kun henkilö saa positiivisia tunteita liikunnasta, hänelle muodostuu positiivinen liikuntakokemus, joka edesauttaa positiivisen liikuntaidentiteetin syntymistä. Kun nuorelle saadaan annettua mahdollisuus kokea liikunnassa

pätevyyttä sekä pystyvyyden tunnetta, nuori saadaan innostumaan liikunnasta. Liikunnan tulisi olla liikkujalle toimintaa, jossa myönteiset kokemukset sekä niiden syntyminen ovat tärkeimpänä keskiössä. (Karvonen ym., 2016.)

Positiivinen liikuntakokemus on jokaisen oppilaan oma tunnekokemus liikuntatunnista, johon vaikuttaa kaikki liikuntatunnilla tapahtuvat harjoitteet sekä varsinkin opettajan toiminta erilaisine osineen. Liikunnanopettajan tavoitteena on luoda liikuntatunnista positiivinen tunnekokemus jokaiselle oppilaalle. Osalle oppilaista voi olla tärkeää, että liikunnanopettaja on kannustava sekä koulun liikunnan tilat sekä välineet ja varusteet ovat liikuntaan sopivat (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008). Osalle liikunnantunnin oppilaista tärkeimpiä myönteisen kokemuksen luojia voivat olla liikuntatunnin keskittyminen fyysiseen aktiivisuuteen kuten kilpailamiseen ja vastakkain pelaamiseen sekä omien rajojen testaamiseen (Heikinaro ym., 2008). Kun taas osa oppilaista kokee negatiivisia tuntemuksia liikuntatunneista, koska liikuntatunnit ovat sisältäneet liikaa kilpailua ja normatiivista vertailua oppilaiden kesken (Liukkonen ym., 2007).

Oppilaat ovat erilaisia ja kokevat liikunnantunnin kukin omalla tavallaan. Täten liikunnanopettajalla onkin suuri vastuu opetuksesta ja tunnin sisällöstä, kun tavoitteena on positiivisen liikuntakokemuksen luominen jokaiselle oppilaalle. Liikunnassa koettava pätevyyden tunne ja positiivinen liikuntakokemus kulkevatkin käsi kädessä vahvistaen toinen toisiaan. Liikunnanopettajan on hyvä löytää erilaisia keinoja vahvistaa pätevyyden ja positiivisten kokemusten tunnetta. On hyvinkin mahdollista, että liikuntatunnilla olevien oppilaiden myönteiset kokemukset syntyvät täysin eri asioista. Parhaimmassa tapauksessa jokainen liikuntatunnin oppilas saa liikunnasta myönteisiä tunteita eri tekijöiden kautta. Joillekin se voi olla tuntien harjoitteet, toisille opettajan antama palaute, joka vahvistaa pätevyyden tunnetta tai toisille esimerkiksi tunnilla pelatussa pelissä maalin tekeminen. Myönteisten tunteiden syntyyn voi olla yhtä monta erilaista syytä, kuin on oppilaitakin. Tällaisissa tapauksissa opettajalla onkin suuri tehtävä miettiä, miten saada liikuntatunnilla luotua jokaiselle mahdollisuus myönteiseen kokemukseen liikunnasta.

3.3 Haasteet koululiikunnassa

Koululiikuntaan liittyy haasteita niin opetuksen kuin oppilaiden liikuntaan suhtautumisen suhteen. Haasteina voi olla liian vähäinen liikunnan harrastamisen aktiivisuus tai negatiivinen suhtautuminen liikuntaan. Vähäisen liikunnan aktiivisuutta voidaan tarkastella kahdella eri tavalla,

ihmisestä itsestä johtuvana ja ympäristöstämme ja kulttuuristamme johtuvana. (Ojanen & Liukkonen, 2017.)

Oppilaan sisäiset ja itsestään johtuvat syyt liikuntakielteisyyteen voivat olla oppilaan vastenmieliset ajatukset liikunnasta tai liikkumisesta, jolloin oppilas kokee liikuntatunnin jo valmiiksi negatiivisena. Oppilaan vastenmielinen suhtautuminen voi johtua oppilaan aiemmin saamista negatiivisista liikuntakokemuksista koulussa tai koulun ulkopuolella. Ympäristön ja kulttuurin tuo myös omat haasteensa nuorten liikkumiseen ja siihen suhtautumiseen. Nyky-yhteiskuntamme tarjoaa paljon ristiriitaista tietoa liikunnasta ja fyysisen aktiivisuuden määrästä. (Ojanen & Liukkonen, 2017.)

Media luo jatkuvasti erilaisia esikuvia nuorille, joita ihannoidaan ihmisten keskuudessa. Nämä mediapersoonat esittävät omia mielipiteitään ja vaatimuksiaan siitä, kuinka omasta kehosta pitäisi pitää huolta ja millä tavalla olisi hyvä muokata vartaloaan. Internet pursuaa asiantuntijoita, jotka esittävät omia vaatimuksiaan fyysiselle aktiivisuudelle sekä tavoille, joille pitää vartalosta huolta. Kun samaan aikaan länsimainen kulttuuri kannustaa ihmistä toimimaan omalla tavallaan, välittämättä muiden mielipiteistä sekä olla välittämättä yhteisön asettamista paineista ja ihanteista. Tämä johtaa nuoren ristiriitaisiin ja sekaviin tunteisiin liikunnasta. (Ojanen & Liukkonen, 2017.)

Viihde-elektroniikan kehitys näkyy epäsuorasti liikuntatuntien arjessa. Kehittyneet elektroniikkalaitteet, kuten pelikonsolit ovat vieneet oppilaiden vapaa-ajasta suuren osan, jolloin fyysisen aktiivisuuden määrä on heikentynyt. Tämä oma-aloitteellisen liikunnallisuuden väheneminen näkyy nuorten fyysisen kunnon polarisoitumisena eli nuoret jakautuvat selkeämmin hyväkuntoisiin ja huonokuntoisiin. Liikunnasta innostuneet liikkuvat vapaa-ajallakin, mutta liikunnasta innostumattomat liikkuvat entistä vähemmän. Tällaisen fyysisen kunnon polarisoitumisen vaarana on, että taitavat oppilaat tylsistyvät liikuntatunnilla tai heikommat oppilaat putoavat kyydistä. Tämä tuokin haasteita opetukseen, koska opettajan pitää opetussuunnitelman tavoitteiden mukaisesti pystyä luomaan kaikille oppilaille positiivisia liikuntakokemuksia heidän liikunnallisesta tasostaan riippumatta. Tavoitteena on tällöin löytää taitaville oppilaille oikeanlaista tekemistä sekä samalla innostaa passiivisia oppilaita innostumaan liikunnasta. (Salin ym., 2017). Eri tasoa olevat oppilaat vaikeuttavatkin opettajan tavoitetta löytää niitä keinoja ja toimintoja, joilla positiivisen liikuntakokemuksen mahdollistaminen onnistuu oppilaalle.

Liikuntaryhmien koot tuovat haasteita opetukseen. Liian suuret ryhmien koot vaikuttavat opettajan toimintaan ja vaarantavat oppilaiden työskentelyä sekä oppimista. Ryhmän ollessa liian

suuri opettajalla on mahdoton seurata jokaisen oppilaan toimintaan, jolloin opettajan arviointi ja palaute kärsivät. Suuressa ryhmässä oppilas ei välttämättä pysty olemaan toivotun aktiivinen, koska mahdollinen jonotus ja odotus lisääntyvät. Myös oppilaiden häiriökäyttäytyminen vaikuttaa negatiivisesti liikunnanopetukseen. (Salin ym., 2017.) Opettajalla menee aikaa ja energiaa häiriökäyttäytymiseen, jolloin häiriökäyttäytyjään ja häiriökäyttäytymiseen käytetty aika on pois opetuksesta eli toisilta oppilailta. Vaikka ryhmien suuri koko tuo vaikeuksia opetukseen niin myös ryhmien pieni koko tuo omat haasteensa. Ryhmän koon ollessa pieni, opettaja voi keskittyä paremmin oppilaisiin sekä heidän tavoitteiden ja suorituksien tukemiseen. Pienessä ryhmässä kuitenkin joidenkin joukkuelajien, jotka vaativat normaalia enemmän pelaajia, pelaaminen hankaloituu pienen oppilasmäärän takia.

Koulun tilat sekä välineet voivat mahdollisesti tuoda haasteita opetukseen. Välineiden puutteellisuus tai kokonaan puuttuminen tuo opettajalle opetukseen ja suunnitteluun haasteita. Myös liikuntasalin tai liikuntaympäristön heikko kunto sekä puutteellisuus vaikuttavat merkittävästi opetukseen. Esimerkiksi koulun sali voi olla liian pieni suurelle liikuntaryhmälle, jolloin opettajan pitää pystyä suunnittelemaan tilojen kokoon nähden oikeanlaista liikuntaa. Näihin asioihin vaikuttavat suuresti koulun liikuntaan kohdistetut resurssit. Resurssipula voi vaikeuttaa myös koulun tilojen ulkopuolista liikuntaa. Pururadan tai kunnan liikuntapalveluiden ollessa kaukana, resurssipulan vuoksi oppilaiden kuljetuksiin ei aina ole varattu määrärahoja. Tällöin tavoitteiden mukainen monipuolisen ja erilaisten liikuntakokemusten tarjoama liikuntakasvatus vaikeutuu huomattavasti. (Salin ym., 2017.)

Yhteiskunnan ja koulujen kulttuurisuuden moninaisuus on hieno ja yhteisöä kasvattava asia, mutta se tuo tullessaan myös haasteita opettajan työhön niin liikunnassa kuin muissakin oppiaineissa. Opettaja voi kohdata työssään paljon erilaisia oppilaita, jotka tulevat erilaisista kulttuureista, joissa voi olla erilainen suhtautuminen liikuntaan ja liikkumiseen. Tällainen monikulttuurisuus liikuntatunnilla voi tuoda haasteita sanalliseen viestintään, jossa liikunnanopettajalla ja toisesta kulttuurista tulevalle oppilaalle ei ole yhteistä kieltä. Tämä hankaloittaa opettajan ohjeiden antoa oppilaalle, tavoitteiden yhdessä asettamista sekä arvioinnin ja palautteen antamista. (Siljamäki, 2017.)

Siljamäen (2017) mukaan opettajan mahdollisuus luoda luottamussuhde oppilaaseen vuorovaikutustaitojen avulla voi hankaloitua kulttuurierojen vuoksi. Vaikka yhteinen kieli löytyisikin voi viestintään ja kommunikointiin vaikuttaa kulttuuriset erot. Kulttuureille ovat ominaista erilaiset viestintä ja kommunikointi tyyli, joissa on eroavaisuuksia esimerkiksi hiljaisuuden ja

puheen määrään arvostamisessa eri tavalla eri kulttuureissa. Esimerkiksi oppilas voi tulla kulttuurista, jossa ei ole soveliaista ottaa katsekontaktia vuorovaikutustilanteessa opettajaan tai opettajan ottama katsekontakti voi tuntua epäsovelialta. Eri kulttuurista tulevien oppilaiden kanssa työskennellessä haasteita tuo myös eri kulttuurien suhtautuminen koululiikuntaan ja liikuntaan ylipäätään. Oppilailla sekä heidän huoltajillaan voi olla täysin erilainen käsitys siitä mikä on liikuntatunnilla hyväksyttävää tai ei uskonnollisen vakaumuksen puolesta. Uskonnollisista syistä pois jääminen liikunnanopetuksessa tietyissä lajeissa tai aiheissa voi olla täysin mahdollista. Tällaisia aiheita voivat olla esimerkiksi tanssitunnit, uintitunnit sekä musiikkiliikunta. (Siljamäki, 2017).

4 Keinot positiivisen liikuntakokemuksen luomiseen liikuntatunnilla

Liikuntatunnin tavoitteena on luoda oppilaalle positiivinen liikuntakokemus opetussuunnitelman mukaisesti (Opetushallitus, 2014). On havaittu, että positiivisella liikuntakokemuksella on yhteys oppilaan pystyvyyden sekä pätevyyden tunteeseen, joka edesauttaa myönteistä kuvaa liikunnasta (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008). Myönteinen tuntemus liikunnasta kasvattaa innostumista sekä mielenkiintoa liikuntaa kohtaan. Tämä innostus ja kiinnostus kasvattaa nuoren fyysistä aktiivisuutta sekä parantaa aikuisiän todennäköisyyttä fyysiseen aktiivisuuteen. (Telama ym., 2005.)

Tärkeää positiivisen liikuntakokemuksen mahdollistamisessa on oppilaan motivoiminen liikuntaa kohtaan. Positiiviset kokemukset liikunnasta ja motivoituneisuus liikuntaa kohtaan ruokkivat toinen toisiaan. Positiivisten kokemusten kautta liikunta muodostuu osaksi oppilaan persoonallisuutta, jolloin oppilaan persoonallisuuden motivaation taso liikuntaa kohtaan kasvaa ja oppilas oppii sekä kasvaa liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. (Liukkonen & Jaakkola, 2017.) Voidaankin sanoa, että liikuntatunnilla koettu positiivinen kokemus on ydin siihen, että nuori omaksuu liikunnallista elämäntapaa. Liikunnanopettaja voi erilaisin keinoin olla muodostamassa positiivisia liikuntakokemuksia oppilaille hänen omalla toiminnallaan. On tärkeää, että opettaja suunnittelee oppituntia ja omaa toimintaansa etukäteen. Oppitunnin huolellisen suunnittelun avulla opettaja pystyy valmiiksi miettimään keinoja positiivisten kokemusten mahdollisuuksien luomiseen oppilaille. Opettaja helpottaa omaa työtään huolellisella suunnittelulla, koska tällöin opettaja varautuu valmiiksi jo tulevaan opetustilanteeseen parhaalla mahdollisella tavalla. (Sääkslahti, 2017.)

Seuraavassa käydään läpi niitä konkreettisia keinoja, joilla liikunnanopettaja voi yksittäisellä liikuntatunnilla olla mahdollistamassa oppilaalle positiivisten liikuntakokemusten syntymistä.

4.1 Ryhmäjaot opettajan johdolla

Liikuntatunnilla pelaamiselle olennaista ovat joukkueet ja varsinkin joukkueiden muodostaminen. Ryhmien, joukkueiden, parien ja porukoiden muodostaminen liikuntatunnilla on hyvin yleistä. Joukkueiden muodostaminen ja varsinkin se tapa, jolla joukkueet tehdään voi herättää oppilaassa negatiivisia tuntemuksia. Jokaisella koululiikuntaan osallistuneella on varmasti omakohtaisia muistoja sekä kokemuksia joukkueiden muodostamisesta koululiikunnassa.

Liikunnassa on hyvä muodostaa heterogeenisiä ryhmiä. Tällaiset ryhmät, jotka ovat muodostettu riippumatta esimerkiksi oppilaiden taidoista tai sukupuolesta ovat suotuisia motivaatiomaston kannalta. Heterogeenisten ryhmien muodostaminen vähentää vertailua liikuntaryhmien sisällä sekä sillä kasvatetaan ryhmään kuuluvuuden tunnetta. (Liukkonen & Jaakkola, 2017.) Yläkoulun liikunnassa liikuntaryhmät ovat yleensä homogeenisiä sukupuolen osalta, mutta taitotasoltaan ryhmät ovat heterogeenisiä. Liikuntaryhmän sisällä on oppilaita, joiden taitotasot voivat erota huomattavasti toisistaan. Liikunnassa korostuu ryhmätyöskentelytaidot ja toisen auttaminen sekä kannustaminen (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Joukkueiden muodostaminen liikuntatunnilla on hyvä tehdä opettajan johdolla. Opettaja voi jakaa joukkueet esimerkiksi asettamalla oppilaat pituusjärjestykseen viivalle, josta opettaja määrittelee joka toisen oppilaan siniseen joukkueeseen ja joka toisen punaiseen joukkueeseen. (Liukkonen & Jaakkola, 2017.) Jos joukkueita tarvitaan enemmän, silloin määritellään niin monta väriä kuin joukkueita tarvitaan. Oppilaita voi pyytää järjestäytymään myös eri tavalla viivalle riviksi, esimerkiksi etunimen mukaan aakkosjärjestykseen tai järjestykseen syntymäpäivän, sukunimen tai osoitteen mukaan. Näillä eri järjestyksillä varmistetaan se, että saadaan aina erilaiset joukkueet. Joukkueiden tekoon voi liittyä myös motivaatiota heikentäviä menetelmiä (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Tällainen menetelmä esimerkki on huutosakkien tekeminen, jossa valitaan kaksi tai niin monta kapteenia oppilaista, kuin on joukkueitakin. Kapteenit valitsevat vuorotellen pelaajia omiin joukkueisiinsa. Tällä menetelmällä erittäin todennäköisesti kapteenit valitsevat joukkueisiinsa liikunnallisesti kyvykkäitä oppilaita aluksi, jolloin viimeiseksi jää liikunnallisesti kyvyttömämpiä oppilaita. Tällainen menetelmä heikentää etenkin sellaisten oppilaiden fyysistä pätevyyden kokemuksia, jotka ovat taidoiltaan muita heikompia. (Liukkonen & Jaakkola, 2017).

Liikuntatunnilla tapahtuvan parityöskentelyn parien muodostamisessa on hyvä myös käyttää opettajan valtaa parien päättämisessä. Oppilaiden muodostaessa pareja vaarana voi olla, että oppilas jää ilman paria ja tuntee näin olonsa ryhmän ulkopuoliseksi. Onkin hyvä, että opettaja muodostaa parit ja oppilasmäärän ollessa pariton, opettaja muodostaa yhden kolmen ryhmän. Parejakin on hyvä vaihdella ajoittain, tällöin oppilaalle saavat mahdollisuuksia työskennellä eri luokkakavereiden kanssa ja yhteisöllisyys mahdollisesti kasvaa.

Liikuntatunnilla joissakin tapauksissa on hyvä eriyttää oppilaita eritasoisin ryhmiin tai joukkueisiin. Tämä vaatii sitä, että opettaja on tietoinen oppilaidensa tasosta sekä tuntee hyvin luok-

kansa. (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007.) Homogeenisten ryhmien muodostaminen esimerkiksi peleissä, missä eri joukkueet pelaavat vastakkain on välillä suotavaa. Esimerkiksi oppitunnilla, jossa aiheena on jääpelit, taitotasojen erot voivat olla suuria. Taitotasojen ollessa suuria opettaja voi muodostaa kaksi toisistaan riippumatonta peliä, jotka sopivat eritasoisille pelaajille. Toinen peleistä on pelaajille, joiden taitotaso on hyvä ja he haluavat vauhdikkaampaa peliä. Toinen peleistä taas on pelaajille, joiden taitotaso on hieman heikompaa sekä he eivät halua vauhdikasta peliä. Oppilaat arvioivat itse omaa tasoaan ja tekevät sen mukaan valinnan, kumpaan peliin he haluavat ottaa osaa. Tällä tavalla oppilaan autonomian kokemukset kasvavat sekä oppilas tulee tietoisemmaksi omasta tasostaan (Liukkonen, Jaakkola & Soini, 2007). Nämä eritasoiset pelit tarjoavat oppilaille mahdollisuuden vaikuttaa opetuksen sisältöön. Pelit tarjoavat myös oppilaalle mahdollisuuden pelata samalla taitotasolla olevien kanssa, jolloin kasvaa mahdollisuus oppilaan osallisuuden ja aktiivisuuden määrän nousuun. On kuitenkin hyvä muistaa, että tällainen joukkuejako vaatii hyvää luokan tuntemusta.

4.2 Liikuntatunnin tehtävät taitotason mukaisesti

Liikuntatunnilla tehdään paljon erilaisia harjoitteita ja tehtäviä, jotka vaativat erilaisia taitoja pallon heittämisestä uimataitoihin. Opettajan olisi tärkeää muistaa tehtäviä ja harjoitteita muodostaessa, että liikuntaryhmässä voi olla kaiken tasoisia suorittajia (Salin ym., 2017). Jokaiselle oppilaalle pitää löytyä heidän tasoisensa tehtävä, jossa onnistumalla oppilas kasvattaa pätevyyden tunnettaan (Salin ym., 2017). Liikuntatunnilla opettajan olisi hyvä muodostaa harjoitteita, jotka sopivat kaiken tasoille. Tällaisella tarkoitetaan tehtävien eriyttämistä eri tasoille (Huovinen & Rintala, 2017). Tehtävien muodostaminen jokaiselle taitotasolle, jolloin jokaisella on mahdollisuus tehdä oman taitotason tehtäviä, tukee oppilaan pätevyyden kokemuksia sekä tarjoaa oppilaalle autonomian kokemuksia (Liukkonen ym., 2007).

Opetuksellinen eriyttäminen voi tarkoittaa liikuntatunnin välineisiin liittyvää eriyttämistä, jossa oppilas saa mahdollisuuden käyttää apuvälinettä harjoitteessa saadakseen onnistumisen. Oppimisympäristöön liittyvässä eriyttämisessä puhutaan ympäristön muokkaamisella oppilaalle suotuisammaksi. (Huovinen & Rintala, 2017.) Tällainen eriyttäminen voi olla esimerkiksi koripallon tunnilla, jossa opettaja muokkaa liikuntasalin korien korkeutta eri korkeuksille. Tällöin oppilas voi itse valita omalle tasolleen sopivan korkuisen korin, johon heittelee. Tällä tavalla kaikille eri tasolla oleville oppilaille tarjotaan ympäristöä muokkaamalla mahdollisuus myön-

teisiin onnistumisiin. Eri tasoisille oppilaille liikuntatunnin sisältö voi olla vaihtoehtoisia. Esimerkiksi jääpelien liikuntatunnilla opettaja voi muodostaa taitavimmille pelaajille oman pelinsä, jossa he pelaavat itsenäisesti. Tällöin opettaja pystyy opettamaan ja auttamaan sellaisia oppilaita, joilla on haasteita esimerkiksi luistelussa ja mailankäsittelytaidoissa (Huovinen & Rintala, 2017).

Luistelu tapahtuu yläkoulussa yleensä jäähallissa tai luistelukentällä, tällöin molemmat ryhmät ovat opettajan valvovan silmän alla. Liikuntatunnin harjoitteiden järjestyksellä voi olla suuri vaikutus oppilaan taitojen oppimiseen, mutta myös turhautumisen välttämiseen (Huovinen & Rintala, 2017). Tarkkaan mietitty harjoitteiden järjestys auttaa oppilasta aluksi harjoittelemaan suoritusta pienissä osissa, josta tunnin kuluessa kasataan yksi kokonainen suoritus. Tällä tavalla oppilas saa keinoja kehittää omaa suoritustaan tunnin aikana, jotta hän pääsisi kokonaiseen onnistuneeseen suoritukseen, joka taas kasvattaisi pätevyyden tunnetta. Esimerkkinä keihäänheiton opettaminen oppilaalle, jossa oppilas aluksi harjoittelee paikaltaan heittämistä etsien oikeanlaista heittoasentoa sisäisen ja opettajan antaman ulkoisen palautteen avulla. Oikeanlaisen asennon löydyttyä ja heittämisen onnistuttua oppilas aloittaa vauhdin kanssa heittämisen. Oppilas aloittaa aluksi lyhyiden vauhtien kanssa, jonka sujumisen jälkeen vauhdin ottamisen matkaa pidennetään. Kun heitto onnistuu vauhtien kanssa, suoritukseen lisätään vielä viimeinen vaihde, joka on keihäänheitosta tutut ristiaskleet. Tällä tavalla oppilas pääsee vaiheittain kohti kokonaista suoritusta.

Liikunnassa olisi tärkeää tarjota oppilaille mielekkäitä tehtäviä, jotta heidän motivaationsa pysyisi korkealla. Varsinkin sellaisille oppilaille, joille liikunta ei ole niin mielekäs on tärkeää löytää sopivia tehtäviä, leikkejä ja pelejä (Huovinen & Rintala, 2017). Esimerkiksi, jos vähän liikkuva oppilas on kiinnostunut teknologiasta voi tällöin käyttää teknologiaa apuna liikkumaan innostamisena (Huovinen & Rintala, 2017). Liikuntatunnilla opettaja voi antaa oppilaalle padin tai puhelimen, jonka liikuntasovelluksien avulla oppilasta kannustetaan liikkumaan. Tämä mahdollistaa myönteisten kokemusten syntymisen oppilaalle, kun saa toimia oman mielenkiinnon parissa.

Oppilaiden oppimista ja liikunnan myönteisiä tunteita edesauttaa tieto, mitä tunnilla tehdään. Tässä esiin nousee se, kuinka opettaja ohjeistaa oppilaitaan. Opettajan on hyvä antaa ohje sekä näyttää mallisuoritus tehtävän toiminnasta, jolloin oppilaan ymmärtävät paremmin tehtävän toiminnan. Opettajan pitää antaa oppilaille selkeitä sekä lyhyitä ohjeita tehtäviin. Ohjeen tulee sisältää tehtävän toiminnan ominaisuudet, esimerkiksi mitä tehdään ja missä tehdään. Ohjeen

avulla oppilas saa kuvan opetettavasta asiasta sekä tehtävän vaatimasta toimintatavasta. Ohjeen antamiselle on monta tapaa, joista yleisin on opettajan puheella antama ohje, jota opettaja voi tukea näyttämällä itse suoritusesimerkin tehtävän toiminnasta. Tällä tavalla oppilaat saavat konkreettisen esimerkin suorituksen toiminnasta. Opettaja voi myös käyttää ohjeiden ja malliesimerkin antamisessa apunaan tehtäväkortteja, kuvia, videota tai kuvasarjoja. Myös oppilasta voi osallistuttaa pyytämällä näyttämään ohjeiden mukainen malliesimerkki, mutta tämä toiminta vaatii oppilaan hyvää tuntemusta. (Jaakkola & Mononen, 2017.)

4.3 Positiivisella pedagogiikalla lisää hyvinvointia

Positiivinen pedagogiikka on ilmiönä tuore ja se tekeekin vasta tuloaan suomalaiseen koulu-kulttuuriin. Positiivinen pedagogiikka nojautuu toiseen nuoreen ja kasvavaan tieteenhaaraan positiiviseen psykologiaan. (Leskisenoja, 2017.) Positiivisessa psykologiassa nimestään huolimatta ei keskitytä pelkästään kaikkeen positiiviseen, vaan tarkastelussa on myös elämän varjo-puolet vastoinkäymisineen ja negatiivisineen tapahtumineen. Hankalat tilanteet ja vastoinkäy-miset ovat ihmisille välttämättömiä, jotta ihminen pystyy kasvamaan ihmisenä sekä yltämään omaan huippuunsa. Positiiviset tunteet ovat meidän hyvinvointimme perusta, mutta negatiivis-ten tunteiden hyväksyminen ja oikeanlainen käsitteleminen sekä hyödyntäminen voivat mah-dollisesti viedä meitä vielä pitemmälle hyvinvoinnissa ja menestyksessämme. (Leskisenoja & Sandberg, 2019.) Positiivisessa pedagogiikassa tärkeää on positiivisten ja negatiivisten koke-musten tasapaino, mutta tasapainolla ei tarkoiteta matemaattista tasapainoa, jolloin molempia olisi saman verran. Tasapainolla tarkoitetaan tasapainoa, jolloin ihminen on parhaimmillaan, kun jokaista yhtä negatiivista tunnetta kohtaan ihmisellä on kolme myönteistä tunnetta. (Leski-senoja, 2017.)

Positiivisen pedagogiikan tavoitteena on pyrkiä tuomaan oppilaan kouluyhteisöön hyvää, jotta oppilas pääsee kukoistamaan koulu- ja kasvatusympäristössään. Pedagogiikassa opetuksen ta-voitteena on tieteellisen tietojen ja taitojen rinnalla opettaa oppilasta hyvinvointiin ja hyvän luonteen oppimiseen ja edistämiseen. Oppilaan hyvinvoinnilla sekä hyvän luonteen oppimisella tarkoitetaan, että oppilas tunnistaa ja kehittää omia luonteenvahvuuksiaan sekä tunnistaa myön-teisiä tunteitaan. Opettamalla oppilaalle positiivisen pedagogiikan mukaista hyvinvointia, vah-vistetaan samalla oppilaan omaa kykyä kehittää ja edistää omaa hyvinvointiaan. On kuitenkin hyvä muistaa, että positiivisen pedagogiikan opettamista ja sen tavoitteisiin pyrkimistä ei pidä

tehdä koulutöiden ja vaatimustason laskemisen kustannuksella. Oppilaiden koulutyön helpoutta ei pidä lisätä eikä vaatimustasoa laskea. On tärkeää, että oppilaat viihtyvät koulussa sekä pitävät koulunkäyntiä mielekkäänä, mutta koulutyöstä ei tarvitse tehdä viihteellistä vaan positiivinen pedagogiikka muodostuu myönteisestä ilmapiiristä, välittävistä ja kannustavista aikuisista, sekä korkealaatuisesta, innostavasta, nuorten kokemusmaailmaa ja nuorten osallisuutta korostavasta opetuksesta. (Leskisenoja & Sandberg, 2019.)

Liikunnanopettajalla on vastuu opetuksestaan sekä sen sisällöstä, jotta opetus pohjautuu opetussuunnitelman tavoitteisiin sekä kehittäisi oppilaiden hyvinvointia koulussa. Positiivista pedagogiikkaa voidaan hyödyntää liikunnassa muuttamalla liikunnantunneilla tehtäviä harjoitteita sekä keksimällä uusia innostavia harjoitteita (Leskisenoja, 2017). Vaikka harjoitteiden päätavoite pysyisikin samana voidaan siihen tavoitteeseen johtavaa polkua muuttaa, kehitellä sekä vaihtaa tietyn ajan välein. Esimerkiksi liikunnantunnilla, jossa aiheena on jalkapallo ja syöttäminen, tavoitteena on, että oppilas oppii toimimaan pelivälineen kanssa sekä toiminta aktiivisena toimijana (Opetushallitus, 2014). Harjoitetta, jossa oppilaat syöttelevät pareittain palloa toiselta toiselle voidaan vaihtaa harjoitteeseen, jossa oppilaat syöttelevätkin pienissä ryhmissä huutaen sen oppilaan nimen kelle he syöttävät pallon. Tällä harjoitteen muuttamisella harjoitteesta saadaan mahdollisesti mielekkäämpi oppilaalle, oppilas pääsee toimimaan ryhmässä, sekä oppilas oppii konkreettista jalkapalloilun taitoja, kuten seuraamaan palloa ja odottamaan milloin se syötetään hänelle itselleen. Taitojen oppiminen on oppilaalle tehokkaampaa, kun opeteltavaa harjoitetta vaihdellaan sen sijaan, että aina tehtäisiin samaa harjoitetta (Jaakkola, 2013).

Positiivisen pedagogiikan mukaan myönteisillä tunteilla on oppimista ja innostavaa kouluilmapiiriä edistävä vaikutus (Leskisenoja, 2017). Tällöin liikunnanopettajan olisi hyvä ruokkia oppilaan myönteisiä tunteita, vahvuuksia, onnistumisia sekä antaa hänellä tilaisuuksia myönteisiin tunteisiin. Liikunnanopettaja voisi antaa oppilaalle liikuntatunnin lopussa tehtävän, jossa oppilaan pitää miettiä omasta toiminnastaan liikuntatunnilla kolme hyvää asiaa. Keskittymällä hyviin asioihin oppilaan tyytyväisyys ja oma pystyvyyden tunne kasvaa ja oppilaalle jää liikuntatunnista myönteinen kokemus sekä muisto, joka voi edesauttaa oppilaan myönteistä suhtautumista seuraavaan liikuntatuntiin. (Leskisenoja, 2017.)

Erilaisten luonteen vahvuuksien kehittäminen ja edistäminen kuuluu pedagogiseen hyvinvointiin (Leskisenoja & Sandberg, 2019). Liikunnantunnilla voidaan keskittyä liikkumisen lisäksi

myös oppilaan luonteen kasvattamiseen erilaisten tehtävien kautta. Liikunnanopettaja antaa liikuntatunnin alussa jokaiselle oppilaalle tehtävän, joka pitää näkyä heidän tunnin toiminnassaan sekä johon he kiinnittävät erityishuomioita. Liikunnanopettajan antama tehtävä voi olla, että oppilaan pitää kiinnittää erityishuomiota ystävällisyyteen ollen ystävällinen toisille tunnilla, tehdä ystävällisiä tekoja luokkakavereilleen tunnilla sekä kannustaa ja kehua luokkakavereitaan. Ystävällisyyden osoittaminen toiselle on erinomainen keino luoda ja vahvistaa kaverisuhteita, kasvattaa hyvää ryhmähenkeä sekä ystävällisillä teoilla on merkittävä yhteys tekijän ja tekijän kohteen onnellisuuteen (Leskisenoja, 2017). Onnellisella ihmisellä on enemmän voimavaroja hyvien tekojen tekemiseen, hyvien tekojen tekeminen edistää ihmisen hyvinvointia (Leskisenoja, 2017). Liikuntatuntien ystävälliset teot kasvattavat oppilaan hyvinvointia ja kasvattaa todennäköisyyttä, että oppilas laittaa hyvän kiertämään.

Erilaiset negatiiviset ajatukset ja huolenaiheet vaikuttavat nuorten koulunkäyntiin negatiivisessa valossa. Oppilaan huolenaiheet sekä mieltä painavat asiat vievät huomiota pois nuoren koulunkäynnistä sekä hankaloittavat keskittymistä ja oppimista. (Leskisenoja, 2017.) Liikuntatunnille voidaan soveltaa positiivisen pedagogiikan ”surusyöppö” -harjoitetta. Harjoitteessa oppilas kirjoittaa lapulle hänen mieltään painavan asian tai asioita, jonka jälkeen oppilas laittaa lapun pehmolelun suusta pehmolelun sisään, jolloin pehmolelu syö oppilaan murheen. Tällä tavalla oppilas saa konkreettisesti siirrettyä huolensa pois mielestään. (Leskisenoja, 2017.) Liikuntaan tehtävää voidaan soveltaa laittamalla kirjatut ikävät asiat laatikkoon, joka yhdessä vietään koulun jäteroskikseen. Yksilöllisempään suuntaan sovellettuna opettaja voi hyödyntää esimerkiksi koulun rikkinäisiä salibandypalloja. Oppilas laittaa lapun salibandypallon sisään ja salibandymailallaan laukaisevat ikävät asiat pois mielestään ja jaloistaan kirjaimellisesti. Maailma harjoitteessa käytetään saliin tuotua jäteroskista. Harjoitteella saadaan edistettyä oppilaan kykyä tunnistaa sekä käsitellä sanoiksi puettuja huoliaan (Leskisenoja, 2017). Harjoite tarjoaa oppilaalle implisiittisen oppimisen tilanteen (Jaakkola, 2010). Harjoitteessa on luotu virikkeellinen käyttäen hyödyksi koululiikunnan lajia, jonka avulla oppilas saa mahdollisuuden siirtää konkreettisesti huolensa pois mielestään. Oppilas oppii salibandyn laukaisun ja perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti välineen käytön taitoja tiedostamattaan siirtäessään huolensa roskakoriin (Jaakkola, 2010).

4.4 Opetustyylin valinta tavoitteen mukaan

Mosstonin ja Ashworthin (2008) mukaan liikunnantunnin opetuksen tyylin pitää olla tunnin tavoitteiden mukaan valittu. Liikunnan opettajan opetustyyli on suuressa osassa myös liikuntatunnin kokemuksissa. Oikealla opettamisen menetelmällä tietyissä toiminnoissa opettaja on helpottamassa myönteisten tunteiden syntymistä. Opettajan olisi hyvä pystyä tiedostamaan erilaisia opetustyyliä sekä, kuinka niitä voi mahdollisesti soveltaa ja vaihdella liikuntatuntien toimintojen ja tehtävien mukaan oppilaille mieluisiksi, mutta samalla tilanteeseen sopivaksi. Eri opettamismenetelmiä on hyvä käyttää, koska oppilailla on erilaisia oppimistyyliä sekä motivaatioita, joihin opettajan olisi hyvä yrittää löytää opetusmenetelmä, joka vastaa oppilaan tarpeisiin (Jaakkola & Sääkslahti, 2017). Mosstonin ja Ashworthin (2008) opetustyylikirjomalli kattaa erilaisia opetustyyliä, jotka auttavat liikunnan opettamiseen.

Ensimmäisenä opetusmenetelmänä on *komentotyyli*. Komentotyyliissä opettaja suunnittelee ja ohjaa toimintaa ja oppilas suorittaa annettua tehtävää opettajan määräämien mallien ja aikataulun mukaan. Tyyli sopii tilanteisiin, jossa ryhmän koko on hallittavuuden kannalta liian suuri tilaan nähden. Tyylistä on usein hyötyä oppimisen ongelmista kärsiville oppilaille. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.) *Tehtäväopetustyyli*issä oppilaat harjoittelevat enemmän omaa vauhtia eikä opettajan aikataulun mukaan. Tehtävämenetelmässä on pistetyöskentelyä, jotka opettaja on suunnitellut ja oppilaat kiertävät pisteitä harjoitellen jotain tiettyä taitoa pisteillä. Tällainen pistetyöskentely sopii käytettäväksi miltei kaikissa opetustilanteissa, kun opettajat tuntee oppilaat hyvin. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.)

Seuraavana menetelmänä on *pariohjaus*, jossa opettaja suunnittelee tehtävän ja käynnistää sen. Oppilaat suorittavat tehtävää pareittain niin, että toinen pareista suorittaa ja toinen antaa suorituksesta palautetta, jonka jälkeen oppilaat vaihtavat rooleja. Parirohjausmenetelmä sopii varsinkin tunteihin, jossa tavoitteena on oppilaiden vuorovaikutustaitojen harjoittelu. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.) *Itsearviointimenetelmä*ssä opettaja suunnittelee tehtävän ja antaa arviointikriteerit tehtävän suorittamiseen. Tämän jälkeen oppilas tekee annettua tehtävää ja arvioi sisäisesti omaa toimintaansa. Tyyli sopii tehtäviin, jossa tavoitteena on lisätä oppilaan vastuunottoa sekä sisäisen palautteen hyödyntämisen opettelua. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.)

Eriytyvä opetustyyli on menetelmä, jossa opettaja suunnittelee eritasoisia tehtäviä, jolloin oppilaan vastuulla on valita tasoaan vastaava tehtävä. Opetusmenetelmä sopii tilanteisiin, jossa oppijoiden kehitysvaihe, ikä ja taitotaso ovat erilaisia. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.) *Ohjatussa oivaltamisessa* taas opettaja antaa tehtävän, johon oppilaat etsivät oikean ratkaisun opettajan

esittämien kysymysten avulla. Tyyliissä opettaja ohjaa oppilaita itse oivaltamaan halutun suorituksen. Tyyli sopii tilanteisiin, jossa halutaan vahvistaa oppilaan pätevyyden kokemuksia. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017).

Ongelmanratkaisutyyliissä opettaja suunnittelee tunnin aihepiiriin erilaisia ongelmia ratkaistaviksi. Oppilaan tehtävä on ratkaista ongelmat omaan tahtiin. Tehtävissä on vain yksi oikea ratkaisu. Opetustyyli soveltuu tehtäviin, jossa tavoitteena vahvistaa oppilaan luovuutta ja rohkeutta. Sekä tyyli sopii ryhmätyöskentelyyn, jossa ryhmä yhdessä ratkaisee ongelmaa, jolloin ryhmän yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.) *Erilaisten ratkaisujen tuottaminen* on opetusmenetelmä, jossa opettajan määrittämälle tehtävälle löytyy monta erilaista ratkaisukeinoa. Oppilaat pyrkivät yksin tai pienissä ryhmissä löytämään mahdollisimman monta erilaista ratkaisumenetelmää. Tyyli sopii tehtäviin, joilla halutaan kehittää ryhmän yhteistyötaitoja ja ryhmähenkeä. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.) *Itseopetus* on myös oppijälähtöinen tyyli, jossa oppilas tekee itsenäisesti kaiken ilman opettajan apua. Tällainen opetusmenetelmä sopii oppilaalle, joka on hyvin motivoitunut sekä vastuuntuntoiselle liikunnan harrastajalla. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.)

Kyseiset opetustyyliä ovat loistavia apukeinoja opettajalle erilaisten tavoitteiden saavuttamiseen. Valitsemalla oikeanlaisen opetustyylin opettaja voi olla vastaamassa oppilaan oppimisen tarpeisiin ja luomaan hänelle myönteisiä kokemuksia liikunnasta. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017.)

4.5 Pystyvyyden lisääminen palautteen avulla

Palautetta on kaikkialla yhteiskuntamme jokapäiväisessä elämässä (Mosston & Ashworth, 2008). Kun ihminen tekee jonkun tehtävän, harjoitteen tai suorituksen, saa hän palautteen siitä, kuinka kyseinen toiminta on onnistunut ja mihin toiminta johti vai johtiko mihinkään. Palautetta on mahdollista saada myös passiivisesta suorituksesta, jos ei tee mitään. Törmäämme miltei joka päivä palautteeseen olemalla välillä palautteen saaja ja välillä palautteen antaja. Koulu- maailmassa oppilaat saavat palautetta jatkuvasti. Oppilaan käytöksestä annetaan palaute, oppilaan tehtävien tekemisestä tai tekemättä jättämisestä annetaan palautetta sekä oppilas saa palautetta myös kouluun liittymättömistä ulkopuolisista asioista. Tällaisia koulun ulkopuolisia palautteita voi olla esimerkiksi, kun luokkakaveri kehuu sinun paitaasi tai hiuksiasi. Palaute voi olla positiivista tai negatiivista. Liikunnanopettajalla on loistava mahdollisuus liikuntatunnilla

antamallaan palautteella muodostaa oppilaalle mahdollisuuksia myönteisiin liikuntakokemuksiin.

Liikunnassa palautteessa kiinnitetään huomiota oppilaan yksilöllisiin vahvuuksiin sekä kehittymistarpeisiin, joita molempia pyritään tukemaan (Opetushallitus, 2014). Myös liikunnassa palaute on kaikki se informaatio, jota liikuntatunnilla liikuntasuorituksesta tai toiminnasta oppilas saa (Mosston & Ashworth, 2008). Liikunnassa oppilaan saama palaute kertoo oppilaalle, kuinka hän on suoriutunut tehtävästään, pelistä tai missä vaiheessa hän on taidollisesti jotain tiettyä suoritusta. Palautetta voidaanakin pitää oppimisen kivijalkana, moottorina, joka pitää oppimisen käynnissä. Käytännössä palautteen tarkoitus on havainnoida nykyisen suorituksen erotavoitteena olevaan suoritukseen. Palautteen avulla pyritään kuroma eroa näiden suoritusten välillä pienemmäksi. Koulussa oppilaalla on oikeus saada palautetta opettajalta, jolla on velvollisuus antaa sitä oppilaalle. Palautteen antamatta jättäminen voi vaikuttaa negatiivisesti oppimiseen. Suullinen palaute on nopeampi ja se on helppo antaa suorituksen aikana tai heti sen jälkeen. (Atjonen, 2007.)

Kirjallinen palaute voi olla esimerkiksi jakson tai lajin jälkeinen palaute. Liikunnassa palautteen antaminen on tärkeä ja eniten käytetty apukeino oppimisen kannalta. (Jaakkola & Mononen, 2017.) Oppilaan uuden taidon oppimisessa palautteella tuetaan oppilaan sisäistä palautetta, joka tulee oppilaan sisäpuolelta lihaksistosta ja hermoista, jotka tuottavat tietoa hänen omasta liikkeestään ja suorituksestaan. Tätä sisäistä palautetta liikunnanopettaja tukee ulkoisella palautteella, jonka opettaja antaa suorituksen aikana tai suorituksen jälkeen. Sisäisessä palautteessa oppilas kertoo itselleen miltä liike suorituksen aikana tuntuu ja mahdollisesti näyttää ja ulkoinen palaute opettajan suusta kertoo, miltä liike näyttää ulospäin. (Jaakkola & Mononen, 2017.)

Palautteen antamisella opettaja voi parhaassa tapauksessa edistää oppilaan taitojen oppimista, kun oppilas huomaa tietyn tekemisen johtavan positiiviseen palautteeseen opettajalta. Tällöin oppilas pyrkii toistamaan tämän toiminnan. Palaute on hyvä apuväline opettajalle luomaan oppilaalle positiivista liikunnallisen elämäntavan omaksumista. Erilaisissa liikuntatilanteissa palautteella voidaan vahvistaa oppilaan pätevyyden tunnetta kannustamalla ja antamalla positiivista palautetta hänen toiminnastaan, tällöin oppilaalle muodostuu positiivinen minäkuva ja mahdollisuus positiiviseen liikuntakokemukseen kasvaa huomattavasti. Tämä johtaa siihen, että oppilaan motivaatio liikuntaa kohtaan kasvaa. (Mosston & Ashworth 2008.)

Palautteen avulla pyritään luomaan nuorelle tilanteita, jossa hänen pätevyyden sekä pystyvyyden tunteet kehittyisivät myönteisesti. Tilanteita, jossa oppilas saa opettajalta palautteen hänen onnistuneesta suorituksestaan kehuna ja kannustuksena sekä tilanteita, jossa palautteen tarjoamien apukeinojen avulla oppilas saa mahdollisuuden parantaa entisestään suoritustaan tai toimintaansa. Nuori yläkoululainen elää nuoruusvaihettaan, jolloin tunteet näyttelevät entistä isompaa roolia nuoren suhtautumisessa asioihin (Kronqvist & Pulkkinen, 2008). Liikunnanopettajan paras tapa tunnilla on antaa palautetta suullisesti oppilaalle, tällöin se vie vähiten aikaa ja tavoittaa oppilaan parhaiten. Sekä suulliseen palautteeseen oppilaalla on mahdollisuus vastata ja esittää kysymyksiä (Atjonen, 2007). Onkin siis tärkeää antaa palautetta positiiviseen malliin, liikunnanopettajan tulee pyrkiä palautteellaan kannustamaan, löytämään suorituksesta hyvää sekä auttamaan oppilasta kehittämään suoritustaan. Palautteen tulee aina jättää positiivinen kuva itsestään oppilaalle, koska nuori muodostaa itsestään käsityksiä palautteen avulla (Hotulainen & Vainikainen, 2017). Nuori ohjaa toimintaansa alueille, joista hän on saanut positiivista palautetta. Positiivisen kannustavan palautteen antaminen liikunnassa onkin tärkeää, koska tällöin nuori mahdollisesti ohjaa jatkossakin toimintaansa ja mielenkiintoaan liikuntaa kohtaan. (Hotulainen & Vainikainen, 2017.)

Oikeanlainen palaute koostuu neljästä erilaisesta osasta. Oppilaalla ja opettajalla pitää olla tiedossa selkeä tavoite sekä onko tavoite suorituksen laatuun vai tulokseen painottuva, johon oppilas suorituksellaan pyrkii. Molemmilla tulee lisäksi olla tiedossa oppilaan sen hetkinen suoriutumistaso. Kolmantena osana palaute sisältää tietoa sen hetkisestä suoritustasosta tavoitteena olevaan suoritukseen sekä viimeisenä osana palautteen avulla pystytään käyttämään tietoa suoritustason ja tavoitteen välisen eron pienentämiseksi. (Atjonen, 2007.) Eli palautteen tulee olla kehittävää palautetta, josta löytyy hyviä asioita sekä neuvoja, joiden avulla voidaan vielä parantaa oppilaan suoritusta. Opettajan pitää antaa palaute selkeästi, jotta oppilaalla on mahdollisuus ymmärtää palaute. Hyvän palautteen pitää avata ovia eikä sulkea niitä (Atjonen, 2007). Palaute on hyvä antaa oppilaalle aina yksityisesti, ellei oppilas välttämättä sitä halua julkisesti saada (Mosston & Ashworth, 2008). Palautteen pitää myös olla realistinen oppilaan suoritustasoon. Palautteen realismisuus toki pysyy rajoissa, kun suorituksen tavoite on suhteutettu oppilaan mahdolliselle suoritustasolle.

Esimerkkinä yläkoulun poikien yleisurheilun liikuntatunti, jossa aiheena on keihäänheitto. Oppilas heittää keihästä, jonka jälkeen opettaja antaa hänelle palautteen heitosta. Oppilas saa opettajalta ulkoisen palautteen oman sisäisen palautteensa tueksi. Jos oppilaan keihäänheitossa on tavoitteena heittää keihästä pitkälle, on kyseessä tulostavoite. Tavoitteen ollessa esimerkiksi

oikea heittoasento, tällöin tavoitteena on laadullinen tavoite. Tulostavoitteessa opettajan antama palaute kertoo nykysuorituksen tason sekä verrataan sitä tavoite mittaan. Opettajan palaute on heittosuoritusta kehittäviä neuvoja, joilla saataisiin heittopituutta kasvatettua ja tällä tavalla päästäisiin lähemmäs tavoitesuoritusta. Kun taas laadullisessa tavoitteessa keskitytään enemmän oppilaan heittoasentoon, tällöin opettajan palaute on nykyisen heittoasennon vertaamista tavoite heittoasentoon. Palaute antaa neuvoja, joiden avulla pystytään kuromaan eroa nykyisen heittoasennon ja tavoite asennon välillä umpeen. Opettajan antaman palautteen avulla oppilaan suorituksen taso mahdollisesti paranee, tämä kasvattaa hänen pätevyyden tunnetta liikunnassa, joka omalta osaltaan on mahdollistamassa positiivisten liikuntakokemusten syntymistä (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra, 2008).

4.6 Yksilöllinen arviointi

Liikunnassa oppilaan arvioinnin tarkoituksena on ohjata ja kannustaa oppilaan opintojen edistymistä ja opiskelua. Kannustavalla ja oppilaan vahvuuksia kehittäväällä arvioinnilla tuetaan oppilaan käsitystä itsestään osana liikunnan oppijana. Kannustavalla arviolla on yhteyttä liikunnanopetuksen tärkeimpään tavoitteeseen elinikäisen fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. (Sääkslahti, Palomäki & Pietilä, 2017.) Liikunnassa arvioidaan oppilaan työskentelyä, oppimista sekä oppilaan käyttäytymistä liikuntatunnilla. Oppilaan osaamisen tasoa arvioidaan oppilaan suorituksilla, jotka ovat suhteutettu oppilaan asetettuihin tavoitteisiin. (Virta & Lounassalo, 2018.)

Oppilaan arvioinnin tulee perustua opetussuunnitelmassa mainittaviin arviointikriteereihin (Sääkslahti, Palomäki, Huovinen & Pietilä, 2017), joita ovat fyysisen, sosiaalisen sekä psyykkisen toimintakyvyn periaatteet (Opetushallitus, 2014). Liikunnanopettaja arvioi oppilaiden oppimista ja työskentelyä tunnilla. Oppilaan fyysistä kuntoa sekä sen tasoa ei arvioida ollenkaan. (Opetushallitus, 2014). Tällöin kaikki fyysiseen kunnon tasoon katsomatta ovat samalla viivalla arvioinnissa eikä kukaan oppilas kärsi arvioinnissa siitä, että omaa huonon fyysisen kunnon. Arvioinnissa annetaan yleensä jokin konkreettinen arvo, joka kuvastaa oppilaan toimintaa. Tällaisia arvoja voivat olla hymynaamat, adjektiivit, kuten ”hyvä” tai ”erinomainen” tai numerot. Arvioinnissa pitää olla selkeät linjaukset ja arviointiperusteet sekä arvot jokaiselle arvioinnin arvolle, jotta oppilas tietää mitä kukin arvo tarkoittaa (Atjonen, 2007). Tällöin oppilaalla on mahdollista tietoisesti kehittää toimintaansa siten, että voi parantaa arvioinnin symboliaan. Eli

käytännössä oppilaalla on mahdollisuus korottaa liikunnan numeroaan, kun hän tietää mitä korkeamman numeron saamiseen edellytetään. Arvioinnin tulee kohdistua oppilaan taitoihin, vastuulliseen työskentelyyn, käyttäytymiseen, parhaansa yrittämiseen ja aktiivisuuteen (Virta & Lounassalo, 2017).

Arvioinnissa ei vertailla oppilaita keskenään eikä arviointi kohdistu oppilaan henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, kuten luonteeseen tai temperamenttiin (Virta & Lounassalo, 2017). Liikunnan arvioinnissa opettajan on hyvä muistaa, että arviointi tulee olla kaikille oppilaille oikeudenmukaista eikä siihen saa vaikuttaa opettajan henkilökohtaiset mielipiteet oppilaasta. Arvioinnin tulee olla oppilasta kannustavaa eikä lyttävää. Arvioinnin tulee olla laadultaan sellaista, ettei se aiheuta oppilaalle haittaa eikä tuota hänelle vahinkoa millään tasolla. Sekä arvioinnin tulee kunnioittaa oppilaan autonomiaa, jossa oppilas saa itse tehdä valintoja ja ajatella vapaasti. (Atjonen, 2007.)

Vaikka liikunnassa arviointia tehdään yleensä lukuvuoden lopussa päättötodistukseen tai jaksosten loputtua jaksotodistuksiin numeroilla, liikunnanopettajan on hyvä tehdä arviointia yksittäisen liikuntatunnin aikana. Liikunnanopettajalla on suuri vastuu, mutta samalla myös mahdollisuus käyttää tuntien aikana omaa käyttäytymistään ja verbaalisuuttaan oppilaiden arviointiin. Liikunnanopettaja voi tunnilla lyhyillä ja nopeilla arvioinneilla luoda positiivista minäkuvausta oppilaalle. Liikunnanopettajan kommentit oppilaalle tunnin aikana, kuten esimerkiksi ”hyvä”, ”hienosti meni” tai ”olipas korkea hyppy” antavat oppilaalle myönteistä kuvaa hänen toiminnastaan. Opettaja voi myös olla kehollaan ja sanattomalla viestinnällään arvioida oppilaita tunnilla. Esimerkiksi opettaja voi näyttää oppilaalle ylöspäin olevaa peukaloa, joka mielletään positiiviseksi asiaksi kulttuurissamme. Opettaja voi onnistuneen suorituksen jälkeen antaa oppilaalle aplodit, joka myös kertoo positiivisesta arvioinnista. Opettaja voi hyvin pienillä eleillä antaa oppilaalle positiivista arviointia, monesti pieni hymykin riittää oppilaalle luomaan myönteisiä tunteita minäkuvastaan. Tällainen tunnustusta antava arviointitapa on edesauttamassa myönteisten tunteiden syntymistä (Atjonen, 2007).

Liikuntatunnilla on tärkeää, että oppilas tietää mikä on tunnin tavoitteena sekä mitkä ovat opettajan arviointikriteerit tunnilla suoritettavaan toimintaan (Virta & Lounassalo, 2017). Liikunnanopettajan on hyvä kertoa oppilaille ja informoida heitä kyseisistä asioista viimeistään tunnin alussa. Esimerkiksi yläkoulun liikuntatunnilla, jossa aiheena on salibandy, opettaja kertoo tunnin alussa oppitunnin tavoitteena olevan syöttötaidon kehittäminen tämänhetkisestä oppilaan

tasosta. Kyseinen tavoite on opetussuunnitelman mukainen (Opetushallitus, 2014) sekä kerto-
malla tunnin alussa oppilaat tietävät tunnin tavoitteen sekä mihin opettaja kiinnittää arvioin-
nissa huomiota. Myös liikuntatunnin loppuosaan, jossa tehdään joukkueet ja pelataan saliban-
dyä opettaja antaa erilaisia tavoitteita, joihin oppilaan on hyvä kiinnittää huomioita pelin ai-
kana. Tavoitteita voi olla joukkuekavereille syöttäminen, osallistuminen peliin, toisten kannus-
taminen sekä yhteisten sääntöjen noudattaminen.

Liikuntatunnin aikana opettajan on hyvä antaa arvioita oppilaiden onnistumisesta esimerkiksi
edellä mainittujen positiivisten kommenttien avulla. Tällöin oppilaan myönteinen motivaatio
toimintaa kohtaa säilyy ja myönteistä kokemusta pätevyydestä syntyy. Oppitunnin loputtua
opettaja antaa vielä oppilaille arvioitaan liikuntatunnin toiminnasta. Opettajan on hyvä löytää
arvioinnissaan oppilaista aina jotain positiivista, koska negatiiviset tunteet ottavat helposti val-
lan ja jättää negatiivisen kokemuksen tunnistaa (Kronqvist & Pulkkinen, 2007). Opettaja antaa
tunnin jälkeen jokaiselle lyhyen arvion siitä, mikä on ollut kunkin oppilaan toiminnassa posi-
tiivista tunnin aikana. Tällä toiminnalla opettaja jättää oppilaalle positiivisen tuntemuksen
omasta toiminnastaan tunnilla. Opettaja ei arvioi sitä, kuka on paras, kuka on taitavin tai kuka
tekee eniten maaleja. Opettaja arvioi oppilaiden osallisuutta, aktiivisuutta, kuinka oppilas työs-
kentelee ryhmässä, sääntöjen noudattamista, yrittääkö oppilas parhaansa sekä osaamisen tasoa
suhteessa oppilaan omaan tasoon ja hänelle asetettuihin tavoitteisiin. (Virta & Lounassalo,
2017.) Jokainen nuori on mahdollisesti eri tasolla liikunnan suhteen, jolloin arviointi on suh-
teutettava hänen tasolleen sopivaksi ja tavoitteet hänelle sopiviksi.

Liikunnanopettaja voi arvioinnin avulla myös kasvattaa oppilaan autonomiaa, joka on tärkeä
myönteisten kokemusten synnyssä (Atjonen, 2007). Oppilaan itsearviointiin kannustaminen ke-
hittää oppilaan kykyä asettaa itselleen oppimiseen tavoitteita. Tällainen oppilaan osallistutta-
minen antaa oppilaalle autonomian tunnetta, jossa oppilas pääsee vaikuttamaan omiin tavoit-
teisiin sekä arvioimaan omaa oppimistaan. Itsearvioinnissa oppilaan pitää pysähtyä miettimään
omaa osaamisen tasoaan ja asettamia oppimisen tavoitteita, jolloin oppilaalle itselleen hah-
mottuu parempi ja selvempi kuva omasta minäkuvasta liikunnassa. Oppilaan arvion tukena on
hyvä käyttää opettajan arviota. (Atjonen, 2007.)

5 Yhteenveto

Liikunnallisella aktiivisuudella nuoruudessa on vaikutteita aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen. Koululiikunnan tärkeimpänä tavoitteena on mahdollistaa oppilaille myönteisiä liikuntakokemuksia, joiden kautta pyritään ohjaamaan heitä liikunnan harrastamiseen sekä omaksumaan liikunnallista elämäntapaa (Opetushallitus, 2014). Nuoruusvaiheessa nuori elää enemmän tunteidensa kautta ja kohdistaa kiinnostuksensa kohteisiin, jotka tarjoavat nuorelle myönteisiä tunteita (Kronqvist & Pulkkinen, 2007). Positiivinen liikuntakokemus tarkoittaa oppilaan tunnekokemuksia, jotka määrittelevät liikuntakokemuksen. Myönteisen liikuntakokemuksen muodostuminen edesauttaa oppilaan liikuntaidentiteetin syntymistä, jolloin mahdollisuus myönteisen liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen kasvaa. (Karvonen ym., 2016.) Jokaiselle oppilaalle muodostuu myönteisiä kokemuksia eri asioista.

Liikunnanopettaja voi toiminnallaan mahdollistaa oppitunnin aikana monella tavalla kokemusten syntyä. Opettajajohtoisesti tekemät joukkuejaot oppitunnilla ovat edesauttamassa tasa-arvoisuuden tunnetta, yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä pienentää ulos jäämisen riskiä (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Opettajan antamat mahdollisimman monipuoliset tehtävät, jossa kaiken tasoilla oppilailla on mahdollisuus kokea onnistumisen tunteita ovat tärkeässä roolissa. Oppilaiden saamat onnistumisen tunteet lisäävät oppilaan pystyvyyden tunnetta liikunnassa, jotka ovat edesauttamassa myönteisten kokemusten syntymistä. (Liukkonen ym., 2007.) Positiivisen pedagogiikan avulla opettaja voi mahdollistaa ryhmähengen nostamista, kuuluvuuden tunnetta sekä parantaa oppilaan hyvinvointia. Positiivista pedagogiikkaa voidaan harjoittaa oppitunnilla erilaisten harjoitteiden kautta. (Leskisenoja, 2017.) Liikunnanopettaja voi myös erilaisilla opetustyyliillä olla muodostamassa myönteisiä tuntemuksia. Opettajan valitsema opetustyyli on sidonnainen tehtävän tavoitteeseen, mutta opetustyyli voi vaihdella tunnin aikana. (Jaakkola & Sääkslahti, 2017).

Myös liikunnanopettajan mahdollistamisen keinoihin lukeutuu tunnilla tapahtuva palaute sekä arviointi. Palautteella pyritään tukemaan nuoren vahvuuksia sekä kehitystarpeita. Palaute on hyvä olla aina positiiviseen sävyyn annettua eikä ikinä nuorta lyttävää. Palautteen tarkoituksena on kertoa suorituksen ero tavoitteena olevaan suoritukseen sekä tarjota apuvälineiden tämän eron pienentämiseen. (Atjonen, 2007.) Arviointi liikunnassa tarkoittaa oppilaan työskentelyn, oppimisen sekä osaamisen tason arvioimista. Osaamisen tasoa arvioidessa opettaja arvioi oppilaan suoriutumista suhteessa oppilaalle asetettuihin tavoitteisiin. (Virta & Lounassalo, 2018.) Liikunnassa ei arvioida oppilaan fyysistä tasoa eikä kuntoa ollenkaan, tällöin jokainen

oppilas lähtötasostaan huolimatta on samalla viivalla muiden oppilaiden kanssa (Opetushallitus, 2014). Oppilasta arvioidaan yksilöllisesti ja kannustavasti, jolloin hänelle annetaan mahdollisuus myönteisten tunteiden saamiseen. On hyvä muistaa, ettei oppilaita verrata keskenään. (Atjonen, 2007).

Myönteisten liikuntakokemusten mahdollistaminen oppilaalle on tärkeää, koska myönteisten kokemusten saaminen lisää nuoren fyysistä aktiivisuutta (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra. 2008). Liikunnallisen aktiivisuuden määrällä nuoruudessa on vaikutusta aikuisiän liikunnalliseen aktiivisuuteen (Telama ym., 2005). Nuorena saadut myönteiset kokemuksen koulu liikunnasta voivat mahdollisesti kasvattaa aikuisiän fyysistä aktiivisuutta.

6 Pohdinta

Tässä tutkimuksessa koottiin kirjallisuuden avulla liikunnanopettajan keinoa mahdollistaa myönteisten tunteiden syntymistä. Aihetta olisi kiehtovaa tutkia tulevaisuudessa esimerkiksi kyselytutkimuksen avulla. Tällöin saataisiin selvitettyä oppilaiden sen hetkisiä kokemuksia liikunnasta ja varsinkin siitä mikä kullekin oppilaalle synnyttää positiivisia kokemuksia liikunnasta. Tutkimuksen avulla voitaisiin nähdä nousisiko jokin tietty kokemus tunnilta esiin myönteisten kokemusten joukosta. Sekä tutkimus antaisi suuntaa liikunnanopettajan rooliin ja vaikuttavuuteen erilaisten keinojen avulla myönteisten tunteiden syntymiseen. Olisi myös kiehtovaa tutkia ensiksi alakoululaisten kokemuksia ja syitä kokemuksiin ja sitten yläkoulun kokemuksen syitä. Tällä tavalla voitaisiin verrata, kuinka syyt kokemusten syntyyn muokkaantuu oppilaan kasvaessa vai muokkaantuvatko ollenkaan.

Tutkimuksessani menetelmänä oleva kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa aihetta pohtia sen luotettavuutta. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytettävät aineistot koostuvat kirjoittajan omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta kyseisestä ilmiöstä. Tällöin aineiston sisältöön voivat vaikuttaa kirjoittajan omat henkilökohtaiset mielipiteet ilmiöstä sekä omat taustekijät. Aineistot eivät käy läpi systemaattista seulaa, jolloin aineistot voivat olla yksipuolisia sisällöltään. (Salminen, 2011.)

Jokaisella meistä on muistoja ja kokemuksia koulun liikuntatunneista ja toiminnasta tunneilla. Joillekin kokemukset ovat myönteiset, mutta osalle ne voivat olla negatiivisia, ellei jopa traumaattisia. Koulussa koetut negatiiviset kokemukset liikunnasta ovat varmasti tappaneet useamman ihmisen innostuksen liikuntaan, mikä heijastuu aikuisiän liikunnallisuuteen. Opetussuunnitelman tavoite, että jokainen oppilas saa positiivisia liikuntakokemuksia, on loistava ja erittäin ajankohtainen (Opetushallitus, 2014). Positiivisen kokemuksen ja myönteisten tuntemuksien synnyttäminen liikunnassa onkin se, joka jatkaisi ihmisen fyysistä aktiivisuutta aina aikuisikään saakka (Telama ym., 2005).

Ryhmien suuret koot aiheuttavat hankaluuksia suunnitteluun ja toteutukseen sekä liikuntatunneilla tapahtuva mahdollinen häiriökäyttäytyminen vie arvokkaasta liikuntatunnista vielä oman osansa. Kaiken tohinan keskellä opettajan pitäisi vielä pystyä miettimään yksilöllisesti oppilaita ja heille annettavien tehtävien, harjoitteiden, palautteen, arvioinnin, ohjeiden tai yleisen ilmapiiirin vaikutuksia heidän myönteisten tunteiden syntyyn. Mahdollisesti kahdenkymmenen op-

pilaan ryhmässä on kaksikymmentä erilaista näkemystä siitä, mistä positiivinen liikuntakokemus muodostuu. Onko opettajalla tällöin mahdollista vaikuttaa kaikkeen kokemusten syntymisen syihin positiivisella tavalla? Opettajalle on annettu opetussuunnitelmassa haastavia tavoitteita, joihin opettajan on vaikeaa yksittäisillä liikunnantunneilla päästä (Opetushallitus, 2014).

Liikuntatunnilla on mahdollista keskittyä oppilaisiin, jotka ovat fyysisessä aktiivisuudessaan passiivisia, jolloin heitä yritettäisiin saada innostumaan liikunnasta ja liikunnallisesta elämäntavasta. Toisaalta tällöin liikunnallisesti taitavat oppilaat jäävät paitsioon. Mielestäni voisimme pohtia liikuntaryhmien eriyttämistä koulussa. Olisiko siinä ratkaisu, että eriyttäisimme taitotason, fyysisen aktiivisuuden ja liikunnallisuuden mukaan oppilaat kahdeksi eri liikuntaryhmäksi tai liikuntaluokaksi. Tällöin opettaja pystyisi paremmin mahdollistamaan positiivisia kokemuksia oppilailla, koska ryhmässä on samantasoisia liikkuja. Opettajalla olisi mahdollista varsinkin ennakkoon fyysisesti passiivisten ryhmän jäsenten kanssa pohtia syitä, mitkä synnyttävät heille positiivisia ja negatiivisia tunteita liikunnasta. Tällöin opettajalla olisi konkreettisia oppilailta saatuja keinoja positiivisten kokemusten syntyyn, jotka opettaja voi opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa ottaa huomioon. Heikompien liikkujien ja negatiivisesti suhtautujien ryhmän kanssa opettaja keskittyisi helppoihin tehtäviin, jotka antavat pätevyyden tunteita ja toimintoihin, jotka olisivat edesauttamassa positiivisten kokemusten syntyä. Fyysisesti aktiivisten oppilaiden kanssa opettaja voi mahdollisesti keskittyä enemmän lajien taito-osuuksiin sekä ohjata oppilaita pelaamaan. Toisaalta tiettyjen oletettujen ominaisuuksien perusteella ryhmiin jakaminen voi vaikuttaa negatiivisesti oppilaan minäkäsitykseen. Vaihtoehtona voisi pohtia myös esimerkiksi oppilaan itsearviointia ja omaa toivetta valita eritasoisia tai erilaisia tapoja suorittaa liikuntatunnin tehtäviä.

Liikunnalla on hyvinvointiamme edistävät vaikutukset, joten on tärkeää harrastaa liikuntaa niin lapsena, nuorena, aikuisena ja vanhana. Liikunnanopettajalla on suuri vastuu, mutta samalla myös mahtava mahdollisuus olla luomassa nuorille oppilaille positiivista suhdetta liikuntaan. Liikunnanopettajan toiminnalla voi olla pitkälle kantautuvat vaikutukset. Aikuisiän liikunnallisuuteen voivat vaikuttaa koululiikunnan muistot ja kokemukset (Telama ym., 2005).

On hyvä muistaa, että puhuttaessa liikunnasta ja sen harrastamisesta ei tarkoiteta sitä, että kaikkien pitäisi harrastaa kilpaurheilua tai liikuntaan jossakin seurassa, joukkueessa tai ryhmässä. Jokaisella on oikeus harrastaa sellaista liikuntaa, joka sopii hänelle itselleen ja josta hän nauttii.

Kaikenlainen liikunta on hyväksi mielelle ja keholle, kun se tapahtuu omien fyysisten mahdollisuuksien puitteissa. Liikuntaan ei pidä ketään pakottaa eikä siitä pidä tehdä pakonomaista suorittamista. Liikunnan pitää olla kaikille turvallista ja hauskaa, liikunnan on hyvä herättää ihmisessä positiivisia tunteita (Segercrantz, 2001).

Lähteet

- Atjonen, P. (2007). *Hyvä, paha arviointi*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. (2008). *Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen*. Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.
- Hotulainen, R. & Vainikainen, M–P. (2017). Arviointipalautteen merkitys minäkäsityksen kehittymiselle. Teoksessa Kauppinen, E. & Vitikka, E. (toim.) *Arviointia toteuttamassa – Näkökulmia monipuoliseen oppimisen arviointiin*. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 26–41.
- Huovinen, T. & Rintala, P. (2017). Yksilön huomioiminen liikuntapedagogiikassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 410–421.
- Jaakkola, T. (2010). *Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Jaakkola, T. (2013). Liikuntataitojen opettaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 364–379.
- Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A. & Liukkonen, J. (2016). Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self – reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19 (9), 750-754. Saatavilla verkossa: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.11.003>
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 147–169.
- Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 320–332.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. (2017). Liikunnanopetuksen opetustyyli. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 304–319.
- Kalaja, S. & Koponen, J. (2017). Opetussuunnitelmat käytännön opetustyön näkökulmasta. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 552–563.

- Kangasoja, M. (2017). Oikeudellinen vastuu liikunnanopetuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 582–595.
- Karvonen, L., Nikander, R. & Piirainen, A. (2016). *Fyysisen aktiivisuuden merkitys elämäntilassa*. Liikunta & Tiede 53 (1), 68-74.
- Koivula, P. & Pietilä, M. (2013). Valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus, 274–287.
- Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. (2007). *Kehityopsykologia: Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit.
- Laakso, L. (2007). Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. p.). Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 16–24.
- Leskisenoja, E. & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leskisenoja, E. (2017). *Positiivisen pedagogiikan työkalupakki*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lintunen, T. (2007). Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. p.) Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 25–30.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. (2007). Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan* (2. uud. p.). Helsinki: WSOY oppimateriaalit, 157–170.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 130–146.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 290–303.
- Mosston, M. & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. 5. painos. New York: Benjamin Cummins.
- Nupponen, H., Pehkonen, M. & Penttinen, S. (2012). Koululiikunnan tehostaminen ja aikuisiän liikunta-aktiivisuus, -motiivit ja -kokemukset. Teoksessa Nupponen, H. & Penttinen, S. (toim.) *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turku: Turun yliopisto. 89–145.

- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 215–233.
- Penttinen, S., Nupponen, H. & Pehkonen, M. (2012). Koulu- ja koululiikunta-asenteet ja -kemukset kouluiässä sekä niiden yhteydet oman koulukäynnin ja koululiikunnan kokemiin aikuisiässä. Teoksessa Nupponen, H. & Penttinen, S. (toim.) *Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita*. Turku: Turun yliopisto. 14–44.
- Opetushallitus (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Helsinki 2016.
- Polet, J., Lintunen, T. & Laukkanen, A. (2016). Koettu liikunnallinen pätevyys ja liikuntamotivaatio. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2018*. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1, 75–82.
- Pulkinen, S. (2017). Liikunnanopettaja osana työyhteisöä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 596–611.
- Salin, K., Huhtiniemi, M. & Hirvensalo, M. (2017). Liikunnanopettajan työ ja työtyytyväisyys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 564–581.
- Salminen, A. (2011) *Mikä on kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Saatavilla verkossa: https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf?sequence=1
- Segercrantz, T. (2001). *Turvallisuus ja työsuojelu liikunnan opetuksessa*. Helsinki: Opetushallitus.
- Siljamäki, M. (2017). Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 437–454.
- Sääkslahti, A., Palomäki, S., Huovinen, T. & Pietilä, M. (2017). Tavoitteet liikunnan arvioinnin lähtökohtana. Teoksessa Kauppinen, E. & Vitikka, E. (toim.) *Arviointia toteuttamassa – Näkökulmia monipuoliseen oppimisen arviointiin*. Helsinki: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 71–81.
- Telama, R., Yang, Y., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood. *American Journal of Preventive Medicine* 28(3), 267–273. Saatavilla verkossa: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.12.003>

Virta, J. & Lounassalo, I. (2017). Liikuntapedagogiikka yläkoulussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2., uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus, 518–536.